

مهار پوکی استخوان با تشخیص به موقع

28 مهرماه روز جهانی پوکی استخوان

قدرت استخوان های بدن ما را دو عامل اصلی تراکم استخوان و کیفیت استخوان تعیین می کند. پوکی استخوان یک بیماری عمومی استخوان است که با توده استخوانی پایین و تخریب زیرساخت بافت استخوانی و متعاقبا افزایش شکنندگی و مستعد شدن به شکستگی همراه است. تشخیص پوکی استخوان با استفاده از سنجش تراکم استخوانی صورت می گیرد.

خطر ابتلا به پوکی استخوان با بالا رفتن سن افزایش می یابد. مطالعات نشان می دهد، در سن 60 سالگی نیمی از خانم های سفید پوست دچار کاهش توده استخوانی یا پوکی استخوان هستند. هزینه های بالایی که پوکی استخوان به جامعه و افراد تحمیل می کند، باعث ایجاد چالش در سلامت عمومی می شود به خصوص که اکثر بیماران با مبتلا پوکی استخوان تحت درمان قرار نمی گیرند.

شکستگی مهم ترین عارضه پوکی استخوان در سنین بالا است. شکستگی ناشی از پوکی استخوان با صدمات ناچیز مانند افتادن از حالت ایستاده نیز رخ می دهند. شکستگی مهره ای می تواند بدون افتادن یا آسیب خاص، حتی طی فعالیت های معمول روزانه رخ دهد. شکستگی های مرتبط با پوکی استخوان اغلب منجر به درد، ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی می شوند. شکستگی لگن از جدی ترین عواقب پوکی استخوان است که در موارد زیادی منجر به از دست رفتن استقلال فرد و سال های مفید زندگی می شود.

تشخیص به موقع پوکی استخوان از اهمیت بسزایی برخوردار است. تشخیص به موقع به ویژه اگر در صورت صلاحدید پزشک با درمان و پیگیری دستورات درمانی همراه باشد می تواند موجب کاهش احتمال شکستگی، کاهش هزینه های اقتصادی خانواده و سیستم بهداشتی، کاهش احتمال وابستگی و از بین رفتن استقلال فرد و همچنین کاهش مرگ و میر در افراد در معرض خطر شود. انجام معاینه بالینی و گرفتن شرح حال و بررسی عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان در تمامی خانم های 50 بالای سال و مردان بالای 70 سال توصیه می شود.

بسیاری از عواملی که منجر به بروز پوکی استخوان می شود قابل اصلاح است. می توان با اصلاح سبک زندگی از بروز پوکی استخوان پیشگیری نمود و یا در صورت ابتلا، عوارض آن از جمله شکستگی را کنترل نمود. تغییرات شیوه زندگی می تواند یکپارچگی و تعادل اسکلتی عضلانی را بهبود بخشد. اقداماتی نظیر داشتن تغذیه مناسب و انجام مداوم ورزش به حفظ قدرت استخوانی و جلوگیری از شکستگی های آینده می انجامد. در صورت تجویز پزشک مصرف مکمل های کلسیم و ویتامین دی می تواند به بهبود وضعیت استخوان ها کمک کند. همچنین برای کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان و از بین بردن خطرات بالقوه مواجهه با شکستگی لازم است از مصرف سیگار اجتناب نمود. این سبک زندگی "استخوان سالم" نه فقط در افراد مبتلا به کاهش توده استخوانی و بیماران مبتلا به پوکی استخوان بلکه برای همه، مهم است.

اجازه ندهید پوکی استخوان بر شما تاثیر بگذارد. اگر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستید با پزشک خود مشورت کنید.

مرکز تحقیقات استئوپروز، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

دانشگاه علوم پزشکی تهران