

چقدر حواس است به استخوان‌هاست؟



پوکی استخوان می‌باشد. ورزش‌هایی مانند راه رفتن، راهپیمایی، دوی آهسته، نرمش و تنیس روی میز از بهترین ورزش‌ها برای کنترل پوکی استخوان می‌باشد.

۳. درمان دارویی

بعضی از داروها ممکن است روند کاهش استخوان را به تعویق بیاورد. اما باید توجه کرد که قبل از آغاز هر گونه دارو درمانی از فواید و ضررهای آن از طریق پزشک خودآگاهی کسب کنید. در این میان می‌توان به تجویز استروژن یا استروژن همراه با پروژسترون و اندروژن و املاح فلوئور اشاره کرد.

در پایان ذکر چند نکته می‌تواند برای همه خوانندگان مجله مهم و اساسی باشد:

۱. ویتامین D یکی از منابع مهم برای جذب کلسیم ضروری می‌باشد که از منابع خوب جذب ویتامین D مصرف ماهی و استفاده از نور آفتاب می‌باشد.

۲. اگر نمی‌توانید مرتباً ورزش کنید حداقل روزی ۲۰ - ۳۰ دقیقه قدم زدن تند را انجام دهید.

۳. مصرف روزانه نیم لیتر شیر ۵۰ درصد نیاز افراد به پروتئین و ۱۰۰ درصد نیاز افراد را به کلسیم برآورده می‌کند.

۴. بهترین روش تشخیص بیماری سنجش تراکم استخوان یا دانسیتومتری است.

۶. بروز برخی بیماری‌ها مانند تیروئید، کلیه و برخی سرطان‌ها.

۷. تجویز برخی داروها به مدت طولانی همانند «هپارین» و «کورتیکواستروئیدها» که برای درمان آسم و آرتروز مصرف می‌شود.

علائم و نشانه‌های تشخیص بیماری

متأسفانه برخلاف تصور عمومی پوکی استخوان علامتی ندارد و خود این مطلب تشخیص بیماری را با مشکل روبرو می‌کند. کمردرد شدید در یک نقطه خاص، قوز کردن، کوتاه شدن قد، کاهش استحکام استخوان‌ها که با شکستگی‌های بسیار همراه می‌باشد و بسیاری علائم دیگر همه از نشانه‌های پوکی استخوان است که همه این نشانه‌ها در طی سال‌های متمادی خود را نشان می‌دهد.

از شناخت پوکی استخوان تا درمان آن
در صورت تشخیص پوکی استخوان باید اقدامات لازم برای آن انجام شود. که این اقدامات شامل:

۱. درمان با مواد غذایی

بهترین راه درمان غذایی پوکی استخوان، درمان از طریق کلسیم می‌باشد که در این روش باید مصرف شیر کم چرب، پنیر، ماست کم چرب، ماهی‌های نرم استخوان مانند ساردین، سبزیجات تازه، خشکبار، حبوبات و سویا و بسیاری مواد غذایی دیگر که حاوی کلسیم هستند افزایش یابد. علاوه بر آن باید از مصرف بیش از حد نمک، پروتئین و سلونر همراه با مواد غذایی سرشار از کلسیم جلوگیری شود.

۲. درمان با ورزش

ورزش یکی از بهترین عوامل کنترل کننده

متأسفانه امروزه یکی از بیماری‌های شایع در میان جوامع بشری که بعد از ۳۵ سالگی روند آن شروع می‌شود، پوکی استخوان یا «استئوپوروز» است.

بیماری‌ای که در آن استخوان‌ها شکننده شده و احتمال شکستگی با ضربات کوچک افزایش می‌یابد. در این بیماری استخوان‌ها که یکی از سخت‌ترین بافت‌های پیوندی بدن است و سختی آن بیش‌تر شبیه به یک ماده پلاستیکی است، سختی خود را از دست می‌دهند و علت آن هم جانشین شدن کاتیون‌هایی نظیر «سرب» و «رادیوم» به جای «کلسیم» در استخوان‌ها است. براساس تحقیقات انجام شده این بیماری بیش‌تر میان زنان شایع است و به طور تقریبی از هر ۳ زن یک نفر به آن مبتلا می‌شود، اما در میان مردان نیز این بیماری بسیار دیده می‌شود و براساس آمار از میان هر ۱۲ مرد یک مرد به پوکی استخوان مبتلا می‌شود.

علل ابتلا به پوکی استخوان:

۱. رژیم‌های غذایی که با کمبود پروتئین و دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین D همراه است.
۲. مصرف مشروبات الکلی و کافئین.
۳. عدم تحرک لازم چرا که تحرک نداشتن، کاهش توده استخوانی را تسریع می‌کند.
۴. سابقه خانوادگی یا همان وراثت که سرعت از بین بردن استخوان‌ها را افزایش می‌دهد.
۵. استخوان‌های کوچک: افرادی که دارای استخوان‌های کوچک بوده و یا کوتاه قد و لاغر هستند نسبت به بروز پوکی استخوان مستعدتر می‌باشند.