

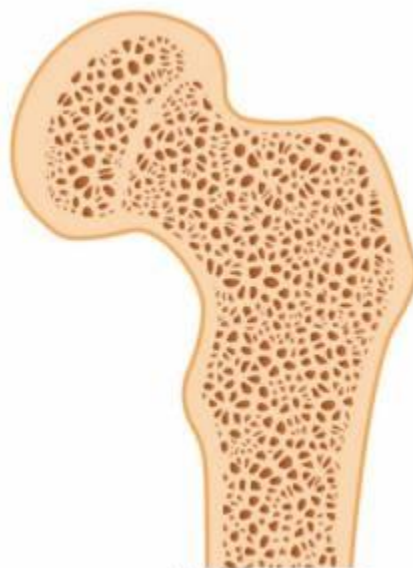
۲۰ اکتبر مصادف با ۲۸ مهر، روز جهانی

پوکی استخوان (استئوپروز)

در حال حاضر بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر دنیا مبتلا به پوکی استخوان (استئوپروز) هستند. براساس گزارش سازمان بین المللی پوکی استخوان، در هر ۳۰ ثانیه یک نفر در اتحادیه اروپایی دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شود. درمان پوکی استخوان و تبعات ناشی از آن به طور مستقیم در اروپا و امریکا سالانه به مبلغی حدود ۲۷ میلیون دلار بالغ می شود. برآورد می شود تعداد شکستگی های لگن به علت پوکی استخوان تا اواسط قرن حاضر به ۳ برابر افزایش یابد.



پوکی استخوان



استخوان سالم

ساختمان استخوان

استخوان بافت همبندی است که از سخت ترین بافت های بدن انسان به شمار می رود. استخوان از یک ماده بنیادی آلی که در نمک های غیر آلی ذخیره شده اند، تشکیل شده است. سختی استخوان به سبب وجود همین نمک های غیر آلی است که تقریباً ۶۰ درصد وزن کل استخوان را تشکیل می دهند.

این نمک ها عمدتاً شامل **کلسیم**، فسفات و مقداری منیزیم و کربنات هستند.

پوکی استخوان باعث می شود، که استخوان ها ضعیف و شکننده شوند تا حدی که یک افتادن یا یک تنش خفیف مانند خم شدن یا سرفه ،می تواند باعث شکستگی شود. شکستگی های مرتبط با پوکی استخوان، اغلب در لگن، میچ دست یا **ستون فقرات** رخ می دهد.

علل پوکی استخوان

مهمترین عواملی که زمینه ساز بروز استئوپروز یا پوکی استخوان هستند عبارتند از:

پیری و پوکی استخوان استخوان یک بافت زنده است و در درون آن سلول های مختلفی فعالیت می کنند. در سنین جوانی استخوان بیشتر ساخته می شود تا جذب شود ولی حدوداً بعد از ۳۵ سالگی به ازای موادی که از استخوان برداشته می شوند مواد کمتری جایگزین می شوند و این فرایند موجب می شود که بتدریج مقدار ماده تشکیل دهنده استخوان و در نتیجه تراکم و استحکام آن کاهش یابد. بعد از سنین جوانی و با افزایش سن، کل توده استخوانی بدن کاهش یافته و خطر شکستگی افزایش میابد. در سنین یائسگی شدت پیشرفت روند از دست دادن تراکم استخوان، به ناگهان زیاد می شود بطوریکه خانمها در ده سال اول یائسگی ممکن است نیمی از تراکم استخوان های بدنشان را از دست بدهند .

تاثیر ژنتیک در پوکی استخوان در کسانی که سابقه خانوادگی پوکی استخوان دارند، افراد لاغر اندام و افراد با پوست خیلی روشن احتمال استئوپروز یا پوکی استخوان بیشتر است. نژاد آفریقایی استخوان های سفت تری تا نژاد سفید دارند.

تغذیه و پوکی استخوان کاهش دریافت **کلسیم و ویتامین دی** از طریق مواد غذایی، موجب پوکی استخوان می شود .

عادات های تاثیرگذار در پوکی استخوان کسانی که کار پشت میز نشینی دارند و ورزش و فعالیت بدنی کمی دارند و کسانی که عادت به مصرف سیگار یا الکل دارند بیشتر مبتلا به پوکی استخوان می شوند .

داروهای تاثیرگذار در پوکی استخوان مصرف داروهای حاوی کورتیکواستروئید و مصرف هپارین و فنی توئین می تواند موجب پوکی استخوان شوند. در کسانی که به علت ابتلا به سرطان تحت شیمی درمانی هستند پوکی استخوان بیشتر دیده می شود .

بیماری هایی که باعث کاهش تراکم استخوان می شود بیماری گوارشی منجر به سوء جذب سطح پایین تستوسترون در مردان آمنوره (قطع عادات ماهانه در زنان) وجود بیماری مزمن مانند روماتیسم مفصلی یا نارسایی مزمن کبد کم کاری غده تیروئید بی حرکتی طولانی مدت مانند کسی که سکتة مغزی کرده است پرکاری غده پاراتیروئید.

علائم پوکی استخوان

معمولا در مراحل اولیه، از دست دادن استخوان هیچ علائمی وجود ندارد اما هنگامی که استخوان های شما توسط پوکی استخوان تضعیف شوند، ممکن است علائم و نشانه هایی داشته باشند که عبارتند از:

- درد پشت و کمر، ناشی از یک مهره شکسته یا کج شده
- درد موضعی یا تغییر شکل موضعی استخوان
- کمر خم شده
- شکستگی استخوان که تناسبی بین ضربه و شکستگی معمولاً نیست

عوامل خطر و افزایش احتمال پوکی استخوان

تعدادی از عوامل، وجود دارند که می توانند احتمال ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهند، از جمله :

*سن

* نژاد

*انتخاب شیوه زندگی و تغذیه

*شرایط و درمان های پزشکی

خطرات غیر قابل تغییر پوکی استخوان

برخی از عوامل خطر پوکی استخوان، از کنترل شما خارج هستند، از جمله:

- **جنسیت:** زنان، احتمال بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان دارند، به نسبت به مردان.
- **سن:** هر چه سن بیشتر شود، خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش می یابد.
- **نژاد:** اگر شما سفید پوست یا آسیایی هستید، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان هستید.
- **سابقه خانوادگی:** داشتن یک والد یا خواهر و برادر مبتلا به پوکی استخوان، شما را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد، به خصوص اگر مادر یا پدرتان شکستگی لگن داشته باشد.
- **سایز بدن:** مردان و زنان که سایزهای کوچکی دارند، خطر ابتلا به پوکی استخوان بیشتری دارند، زیرا ممکن است توده استخوانی کمتری برای استخراج داشته باشند.

درمان های دارویی برای کاهش درد در پوکی استخوان

داروهای غیر استروئیدی (دیکلوفناک، بروفن، ایندومتاسین، سلکسیب و...) که همه داروها باید با تجویز پزشک مصرف شود.

درمان های دارویی برای پیشگیری از پوکی استخوان

قرصهای کلسیم و ویتامین دی و آلدروونات

درمان های خانگی برای کنترل و کاهش پوکی استخوان

۱- ورزش

ورزش، می تواند به شما در درمان علائم پوکی استخوان کمک کند، به شما کمک می کند تا استقامت خود را افزایش دهید، و عضلات اطراف مفاصل خود تقویت کنید این، به نوبه خود باعث

تحرک و پویایی می شود. علاوه بر این، ورزش به از دست دادن وزن نیز کمک می کند



۲- کمپرس های گرم و سرد

می توانید از هر دو کمپرس گرم و سرد ، برای مدیریت درد مفاصل ناشی از پوکی استخوان استفاده کنید در حالی که کمپرس داغ باعث کاهش درد و سفتی عضله می شود، کمپرس سرد باعث کاهش تورم و التهاب می شود.



۳- ماساژ درمانی

به طور منظم ماساژ دادن مناطق آسیب دیده، کمک به کاهش شدت درد، تورم و التهاب ناشی از پوکی استخوان می کند علاوه بر این، ماساژ گردش خون را بهبود می بخشد و اثر آرام بخشی بر عضلات ملتهب شده دارد.

۴- سرکه سیب

سرکه سیب نیز در درمان پوکی استخوان موثر است ، خواص ضد التهابی و قلیایی آن، باعث کاهش درد و سفتی مفاصل می شود. علاوه بر این، کمک می کند تا مفاصل از شر سموم ذخیره شده، رها شوند. برای این کار ۱: قاشق چای خوری از سرکه سیب و عسل را در لیوان آب گرم مخلوط کنید دو بار در روز، ترجیحا قبل از غذا، بنوشید.



۵- زنجبیل

زنجبیل، یکی دیگر از درمان های عالی طبیعی برای پوکی استخوان است یک مطالعه که در سال ۲۰۰۱ و در مجله آرتروز و روماتولوژی چاپ شد، نشان داد که عصاره خالص زنجبیل اثر مثبتی در کاهش درد بیماران مبتلا به پوکی استخوان زانو دارد. این گیاه، غنی از خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است که به کاهش درد، تورم و التهاب کمک می کند



۶- زردچوبه

یک قاشق چای خوری پودر زردچوبه را به یک لیوان شیر اضافه کنید و آن را بجوشانید. کمی عسل به آن اضافه کنید و آن را دو بار در روز، حداقل برای چند روز بخورید به طور منظم از از عصاره

استاندارد زردچوبه، با دوز ۳۰۰ میلی گرم، ۳ بار در روز استفاده کنید، ولی حتما قبلش با پزشک خود صحبت کنید. همچنین، استفاده از پودر زردچوبه در آشپزی روزانه، مزایای خوبی دارد.

توجه داشته باشید: اگر داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی و داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنید، از مصرف بیش از حد زردچوبه خودداری کنید.



۷- زغال اخته

۱ قاشق چای خوری هسته زغال اخته را به مدت ۱ دقیقه در آب خیس کنید صبح روز بعد، دانه های خیس شده را بخورید و آب را دور بریزید، این کار را روزانه انجام دهید.



۸- چای سبز

۱ قاشق چایخوری برگ چای سبز را به یک فنجان آب داغ اضافه کنید روی فنجان، درپوش قرار دهید و بگذارید تا چند دقیقه بماند. چای را فشار دهید، تا صاف شود، سپس کمی عسل به آن اضافه کنید روزانه ۲ تا ۳ فنجان چای سبز بنوشید.



۹-دارچین

اقاشق چای خوری پودر دارچین و ۱ قاشق غذاخوری عسل در لیوان آب گرم باهم مخلوط کنید هر روز صبح، با معده خالی بخورید.



کلام آخر

مصرف شیر، ماست، پنیر، کشک، تخم شربتی، سبزیجات تازه، میوه ها، کلم، کلم بروکلی و.... برای پیشگیری از این بیماری بسیار مهم است

برگرفته از: <http://www.pezeshk.us>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%>

تهیه شده در: اداره بهداشت و سلامت