

مرکز سنجش تراکم استخوان بیمارستان فوق تخصصی قائم(عج)

پوکی استخوان یا استئوپروز طبق تعریف انجمن ملی بهداشت یک اختلال اسکلتی است که بیشتر در دوران کهنسالی بروز می‌کند و ویژگی بارز آن کاهش استحکام استخوان بوده و فرد را در معرض خطر شکستگی قرار می‌دهد.

علل بیماری

این بیماری در هر دو جنس زن و مرد وجود دارد اما در زنان، با افزایش سن و بروز پدیده ی یائسگی که در آن هورمونهای موثر در متابولیسم استخوان نظیر استروژن افت می یابند، پوکی استخوان بیشتر دیده می شود. همچنین کمبود مواد معدنی مانند کلسیم، پروتئین و ویتامین دی و استعمال دخانیات مانند سیگار باعث پوکی استخوان می‌شود. در شرایط کمبود مواد معدنی در رژیم غذایی، بدن این کمبود را از بافت‌های استخوانی می‌گیرد و این کار در طول زمان باعث فقر استخوان‌ها از لحاظ مواد معدنی و در نتیجه پوکی استخوان می‌گردد. همچنین با بالا رفتن سن تخریب بافت استخوانی بیش از ساخت آن می‌شود و با گذشت زمان و در دوران کهنسالی این عارضه بروز می‌کند.

برخی از بیماری های مثل اختلالات تیروئیدی، کم کاری غدد جنسی، آرتریت روماتوئید، بیماری کوشینگ و دیابت و مصرف برخی داروها مثل کورتن و لووتیروکسین، فورزماید، هپارین، فنیئتوئین نیز در طول زمان باعث پوکی استخوان می‌گردند .

عوامل دیگری نیز مثل کم تحرکی یا کمبود وزن بیش از ۱۰٪ نسبت به وزن دوران جوانی یا بی‌ام‌آی کمتر از ۱۹، عوامل وراثتی و اعتیاد به الکل باعث پوکی استخوان هستند.

علائم و عوارض پوکی استخوان

پوکی استخوان (بیماری خاموش یا بیماری بی سر و صدا) نامیده می شود زیرا ممکن است شخص دچار پوکی استخوان باشد، بدون آنکه از بیماری خود اطلاع داشته باشد.

در مراحل اولیه بروز پوکی استخوان، معمولاً علائمی وجود ندارد اما در مراحل بعدی عوارض زیر ظاهر می گردد. *شکستگی خود به خود یا با کمترین ضربه بر استخوان ها مخصوصا در نواحی ران و لگن، کمر و ستون مهره ها که غالبا این اولین علامت است.

*در بسیاری از موارد، تنها علامت پوکی استخوان می تواند درد پشت پس از ایستادن طولانی مدت باشد که با استراحت در بستر برطرف می شود. غالبا به طور تصادفی و در پی عکسبرداری با اشعه X مشخص می شود.

*قوز پشت که به علت فشرده شدن قسمت قدامی حفره های ستونه فقرات ایجاد می شود.

*کوتاه شدن قد

وقتی بیماری خیلی شدید باشد، فشار های خفیفی مثل خم شدن به جلو، بلند کردن جارو برقی، عطسه یا سرفه کردن می تواند باعث شکستگی مهره شود. شکستگی های ناحیه لگن، معمولا در اثر افتادن و سقوط کردن فرد رخ می دهد.

تشخیص

*معاینه فیزیکی: معاینه، سابقه پزشکی و علایم آزمایشگاهی کمک می کند تا مشخص شود آیا در معرض پوکی استخوان هستید یا نه!

*علائم رادیولوژی: کاهش تراکم استخوان، همچنین کاهش تعداد و صفحات تیغه های استخوان که بخصوص در جسم مهره ها، گردن و استخوان ران مشهود است. فضای بین مهره ای افزایش یافته و سطح بالایی و پایینی جسم مهره گرد می شود.

*علائم آزمایشگاهی: کلسیم، فسفر و آلکالین فسفاتاز سرم طبیعی است. بیوپسی استخوان به تشخیص کمک می کند.

*آزمایش های سنجش تراکم استخوان: دقیق ترین روش جهت تشخیص، پیگیری و درمان پوکی استخوان می باشد. این آزمایش معمولا ۳ تا ۵ سال یک بار تکرار می شوند تا روند پوکی استخوان و درمان آن مشخص شود. برای بار اول همراه این آزمایش معمولا یکسری آزمایش های عمومی هم انجام می شود تا از سلامتی سایر ارگان ها اطمینان حاصل شود. به هر حال به یاد داشته باشید که تشخیص پوکی استخوان خیلی ساده نیست و در بیشتر موارد وقتی تشخیص داده می شود که فرد دچار شکستگی شده است.

اقدامات لازم جهت پیشگیری و درمان پوکی استخوان

تغذیه سالم و رژیم غذایی مناسب و صحیح برای پیشگیری از پوکی استخوان حیاتی است. توصیه های تغذیه ای تاکید بر مصرف کافی کلسیم برای پیشگیری از کاهش توده استخوانی دارند. مقدار نیاز به کلسیم بستگی به جنس، سن و خطر ابتلا به پوکی استخوان دارد.

اغلب افراد بالغ به ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم در روز احتیاج دارند که این مقدار کلسیم یا از طریق غذاها بدست می آید و یا به صورت مکمل مصرف می شود. متاسفانه اغلب زنان نصف مقدار مورد نیاز یعنی ۵۰۰ میلی

گرم از رژیم غذایی به دست می آورند. دریافت کافی کلسیم برای زنان زیر ۳۵ سال مهم است چون در این سن بدن هنوز قادر به جذب و ذخیره کلسیم می باشد. متخصصین ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم در روز را برای نوجوانان و زنان باردار و شیرده توصیه می کنند. همزمان با بالا رفتن سن، جذب و استفاده بدن از کلسیم پایین می آید. افزایش دریافت کلسیم به ۱۵۰۰ میلی گرم یک روش مهم برای جلوگیری از کمبود کلسیم بعد از ۵۰ سالگی است.

دریافت ۸۰۰ ۴۰۰ (واحد بین المللی) ویتامین D در روز نیز مفید می باشد. ویتامین D مقدار کلسیم جذب شده از روده را افزایش می دهد. بدن شما ویتامین D را در پاسخ به نور آفتاب می سازد. منابع ویتامین D شامل جگر روغن ماهی، شیرهای غنی شده با ویتامین D و مکمل ها هستند. غذاها بهترین منابع طبیعی کلسیم هستند. شما می توانید مقدار کلسیم رژیم خود را از طریق خوردن بیشتر محصولات لبنی افزایش دهید. شیر، پنیر و ماست بالاترین مقدار کلسیم را دارا هستند.

یک لیوان شیر (۲۴۰ سی سی) حاوی ۳۰۰ میلی گرم کلسیم و یک چهارم نیاز روزانه شماست. برای جلوگیری از اضافه شدن چربی و کالری در رژیم خود محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید. این فراورده ها همان مقدار کلسیمی را که در فراورده های پرچرب وجود دارد در اختیار شما قرار می دهند.

عدم مصرف سیگار و نوشیدنی های حاوی الکل می تواند مانع بروز پوکی استخوان یا کند کردن روند آن شود. فعالیت های فیزیکی و ورزش در دوران کودکی و جوانی اثر مثبت در شکل گیری و تراکم استخوانی دارد. ورزش در دوران میانسالی و در افرادی که دچار پوکی استخوان می باشند در پیشگیری و افزایش تراکم استخوان نقش مهمی دارد. بطور کلی فعالیت های فیزیکی نظیر پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و نرمش مسبب تقویت عضلات و افزایش تعادل بدن می گردد، در نتیجه از افتادن که دلیل اصلی شکستگی است جلوگیری می شود و وضعیت روحی را نیز بهبود می بخشد. لازم به ذکر است ورزش هایی که باعث ضربه و فشار به استخوان ها می شوند از قبیل: جست و خیز، پریدن و برخی حرکات یوگا که برای افراد پیر مناسب نیستند بهتر است انجام نشوند زیرا ممکن است سبب ایجاد شکستگی شوند.

کف حمام باید پوششی داشته باشد که مانع از لیز خوردن شود. دستگیره هایی در حمام نصب شود که بتوان هنگام از دست دادن تعادل از آنها استفاده نمود. استفاده از صندلی و چهارپایه در حمام در جلوگیری از افتادن مفید می باشد. در آشپزخانه نیز باید وسایل حفظ تعادل در دسترس باشد. پله ها مجهز به نرده باشد تا هنگام بالا و پایین آمدن بتوان به عنوان تکیه گاه از آنها استفاده کرد.

دارو درمانی: استفاده از داروهایی که روی تراکم استخوان اثر مثبت دارند در درمان پوکی استخوان بسیار موثر

هستند. این داروها باعث افزایش تراکم استخوان شده، سرعت و پیشرفت نازک شدن استخوان ها را به تعویق می اندازد در نتیجه شانس شکستگی کاهش می یابد.