پیشگیری از پوکی استخوان :

می توان با روش های بسیار ساده ای خطر پوکی استخوان را کاهش داد :

با اطلاع از وضعیت استخوان به ویژه در خانم ها در دوران نزدیک به یائسگی ، بوسیله مشورت با پزشک ، بکار بردن روش های تشخیص مناسب و در صورت نیاز به تجویز داروهای ویژه می توان از پیشرفت بیماری و عوارض حاصل از آن پیشگیری کرد .

تغذیه مناسب از روش های بسیار مؤثر برای پیشگیری از پوکی استخوان است . غذای انسان باید محتوی پروتئین ها و املاح کافی و ویتامین های لازم باشد تا روند پوکی استخوان کندتر شود . بهترین منبع کلسیم و پروتئین ، شیر ، پنیر، ماست و غذاهای دریایی به ویژه ماهی است .

کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان است و غذای روزانه هر فرد بالغ باید حداقل حاوی ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم باشد .

کلسیم مورد نیاز برای زنان باردار ، شیرده ، یائسه ، افراد مسن و بچه ها بیشتر بوده و بین ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی گرم است .

همانطوریکه گفته شد فرآورده های لبنی مانند شیر ، ماست ، پنیر ، کشک و قره قروت از منابع بسیار خوب و مهم کلسیم اند . سایر منابع حاوی کلسیم عبارتند از : سبزیجات برگ سبز ، کلم پیچ ، شلغم ، هویج ، پرتقال ، انگور ، توت فرنگی ، خرمالو ، زیتون ، جعفری ، اسفناج ،کرفس ، کشمش ، بادام ، پسته ، گردو ، حبوبات و غذاهای دریایی مانند ماهی بویژه ماهی تن ، کیلکا و ساردین .

پوکی استخوان یکی از مهم ترین عوارض کاهش مصرف کلسیم است و در صورت همراهی با عواملی مانند کمبود ویتامین ث ، کمبود ویتامین د ، درمان با استروئیدها (کورتون) ، بی حرکتی ، مصرف الکل و... بر شدت آن افزون می کند.

هم اکنون که مقدار نیاز روزانه کلسیم خود را می دانید ، سعی کنید به میزان لازم از مواد حاوی کلسیم در روز استفاده کنید تا دچار کمبود میزان کلسیم نشوید . این ذخیره سازی به ویژه در دهه دوم و سوم زندگی بسیار پراهمیت است . در صورتی که نمی توانید مقدار لازم کلسیم را از فرآورده های غذایی طبیعی تهیه کنید ، برای جلوگیری از این بیماری ناخوشایند سفارش می شود به مصرف ترکیبات مکمل موجود در بازار بپردازید .

ویتامین د برای سلامتی استخوان ها و جذب کلسیم لازم و ضروری است . بنابراین زمانی را در بیرون از خانه بگذرانید تا آفتاب بتواند پوست شما را برای ساختن ویتامین د تحریک کند .

به طور منظم ورزش کنید . استخوان های اطفال با ورزش کردن محکم می شود و رشد طبیعی خواهند داشت . البته افراد بالغ هم باید تحرک کافی داشته باشند . استراحت و عدم تحرک باعث تحلیل بافت استخوانی می شود .

بهترین ، مفیدترین و بی خرج ترین ورزش برای انسان های بالغ و بویژه افراد مسن پیاده روی است .

توجه داشته باشید که ورزش های تحمل وزن مثل پیاده روی ، نقش مهمی در رسوب کلسیم در استخوان ها دارند .

ورزش هایی که فشار و تحمل استخوانی ندارند کم تر از ورزش های تحمل وزن در این مسئله اثر مثبت دارند .

از مصرف مواد افزایش دهنده پوکی استخوان مانند الکل، سیگار ، قهوه فراوان و.... خودداری کنید . جایگزینی هورمون های زنانه در خانم های یائسه زیر نظر پزشک می تواند مانع پوکی استخوان زودرس شود .

درمان پوکی استخوان :

درمان های متفاوتی هم اکنون برای پوکی استخوان وجود دارد که هر کدام با توجه به شرایط بیمار برای وی انجام می گیرد . اگر پس از سنجش تراکم استخوان ، معلوم شد که مبتلا به پوکی استخوان هستید با نظر پزشک خود می توانید تحت درمان های زیر قرار بگیرید :

۱- تجویز ترکیبات حاوی کلسیم و ویتامین د .

۲- تجویز ترکیبات فلوراید و داروهای کاهنده سرعت پوکی استخوان مانند آلندرونت ، اتیدرونت و ...

تمام موارد ذکر شده بسیار پرخرج و گران هستند و تنها مورد اول یعنی کلسیم و ویتامین د قابل دسترس تر ، کم هزینه تر و برای عموم قابل استفاده تر است .

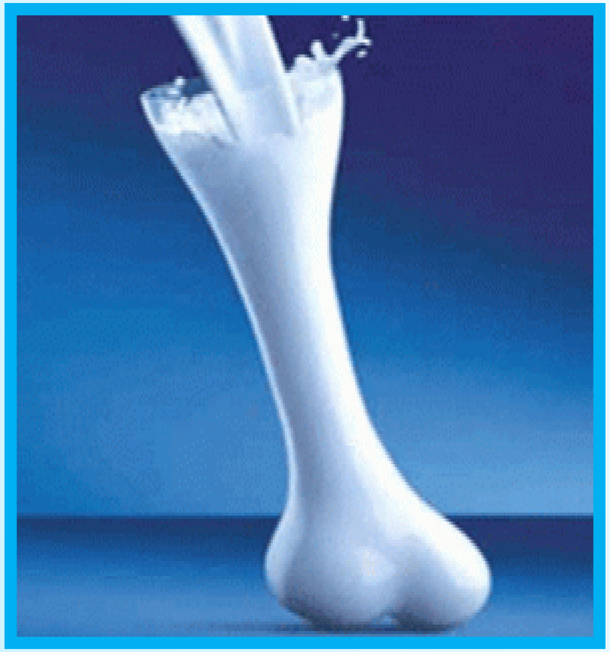
در نهایت در نظر داشته باشید که تغذیه مناسب سرشار از کلسیم و پروتئین ، فعالیت و دوری از عدم تحرک ، انجام ورزش های مناسب از زمان کودکی و نوجوانی ، بهترین و کم خرج ترین روش پیشگیری برای جلوگیری از پوکی استخوان است .

با آرزوي سلامتي و موفقيت براي شما

بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

پوکی استخوان (بیماری خاموش)



تاریخ تدوین : بهار۹۰

تلریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-11