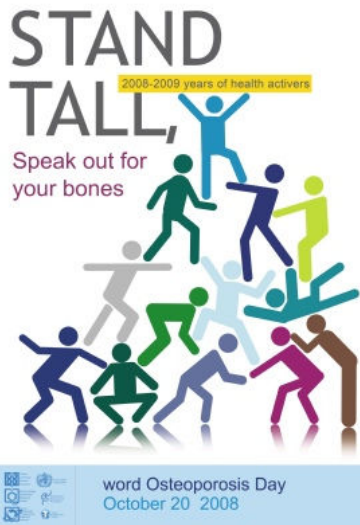


## ۲۹ مهر ماه. روز جهانی پوکی استخوان



۲۰ اکتبر مطابق با ۲۹ مهر ماه به عنوان روز جهانی پوکی استخوان نامگذاری گردیده است. شعار سال ۲۰۰۸ این روز که از طریق فدراسیون بین المللی استئوپروز اعلام گردید **"با محافظت از استخوانها راست قامت بمانید"** می باشد.

در سال ۲۰۰۲ سازمان جهانی بهداشت ۵ بیماری را به عنوان کشنده ترین بیماریها اعلام کرد. این بیماریها شامل سرطان، ایدز، بیماریهای قلبی و مغزی و پوکی استخوان بودند. پوکی استخوان یا «استئوپروز» بیماری خاموش نامیده می شود، چرا که در آن، استخوانها بدون هیچ علامتی پوک می شوند و وقتی علائم درد و شکستگی بروز پیدا می کند که بیماری در مرحله پیشرفته است. حتی اگر شکستگی استخوانهای اندامها رخ ندهد، پس از گذشت سالیان، علائمی چون درد کمر و خمیدگی قامت ایجاد می شود که ناشی از شکستگی یا بهتر است بگوییم خردشدگی استخوان

مهره های کمری است. بر همین اساس جوامع بین المللی بر افزایش آگاهی های عمومی از این بیماری تاکید دارند.

پوکی استخوان در واقع خالی شدن استخوان از مواد سازنده آن است. در این بیماری گاهی فرد در تمام استخوانهای خود احساس درد و سوزش می کند و گاهی حتی فرد متوجه شکستن استخوان هم نمی شود؛ چنان که گاهی فشارهای کوچک مثل خم شدن یا بلند کردن یک وسیله سنگین یا حتی سرفه می تواند موجب شکستگی استخوان شود.

این بیماری استحکام استخوانها را به تدریج از بین می برد. استخوان دارای بافت زنده ای است که مرتب بازسازی می شود. بافت های استخوانی قدیمی از بین می روند و بافت های جدید استخوانی جایگزین آنها می شوند. استخوان انسان در کودکی خاصیت ارتجاعی و تحمل فشار زیادتری دارد و به تدریج سفت و محکم می شود. این مساله در ۲۰ سالگی، به اوج خود می رسد و بین ۲۰ تا ۳۵ سالگی، استحکام استخوان به همان قوت باقی می ماند. روند استخوان سازی در بدن از هنگام تولد آغاز می شود و به طور متوسط تا حدود ۳۵-۳۰ سالگی ادامه دارد و از آن پس رو به کاهش می گذارد و در نتیجه بافت استخوانی نازک تر و ضعیف تر می شود.

عوامل بیماری پوکی استخوان مختلف اند. کمبود طولانی مدت کلسیم، پروتئین و ویتامینها (به ویژه ویتامین ث) در رژیم غذایی، اعتیاد به الکل، استفاده از قرص های کورتون (نظیر دگزامتازون) در طولانی مدت و پرکاری تیروئید، سبب کاهش تراکم سلولی در استخوانها و باعث ابتلای شخص به این بیماری می شوند. متأسفانه این بیماری در جنس مونث شایع تر است. از یک سو، استخوان زن ها ظریف تر و سبک تر از مردها و تراکم سلول های استخوانی نیز در زن ها کمتر از مردهاست و از سوی دیگر، سرعت پوک شدن استخوان در مردها نیز، کمتر از زنان است. در دوره حاملگی و شیردهی نیز امکان تجزیه بافت استخوانی در زنان بیشتر می شود.

سرب موجود در هوای آلوده، نقش زیادی در پوکی استخوان دارد. سرب موجود در محیط، به تدریج در استخوانها جمع و موجب بروز واکنش های شیمیایی در آنها می شود و امکان پوکی استخوان را در آینده افزایش می دهد.

مصرف خوراکی هایی هم چون شکر و مواد خوراکی قنددار مانند نوشابه ها و شیرینی، میزان جذب کلسیم را کاهش می دهد و مانع جذب کلسیم در روده و ورود آن به خون می شوند و به همین دلیل پوکی استخوان را تسریع می کند. قرار گرفتن در محیط آلوده به دود سیگار نیز، خطر ابتلا به پوکی استخوان را سه برابر می کند.

طبق پیش بینی سازمان بهداشت جهانی، این بیماری در سرتاسر دنیا در حال افزایش است؛ این در حالی است که تا ۲۰ سال پیش نادیده گرفته می شد که به علت نداشتن راهی برای اندازه گیری دانسیته استخوان و درمان بیماری بود. مطابق برآورد سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۲۰۵۰ حدود ۵۳۰ میلیون زن و مرد بالای ۶۵ سال در آسیا زندگی می کنند.



بر این اساس پیش بینی می شود این افزایش جمعیت در کنار سایر عوامل خطر ساز نظیر فقر غذایی کلسیم، کمبود ویتامین D و زندگی کم تحرک، استئوپروز را به صورت یکی از مهمترین معضلات بهداشتی این جوامع در آورد.

اطلاعات در مورد شیوع پوکی استخوان در مناطق مختلف دنیا هنوز محدود است؛ به خصوص در کشورهای در حال توسعه، آمار دقیقی وجود ندارد. شیوع این بیماری از کشوری به کشور دیگر یا حتی در مناطق مختلف داخل یک کشور متفاوت است و بستگی به نژاد، وضعیت تغذیه، فعالیت بدنی، سبک زندگی، بیماری‌ها و مصرف داروها و سابقه ابتلا در خانواده به این بیماری و مصرف دخانیات دارد.

آمارها می گویند در ایران در طول یک سال، شاهد از دست دادن ۳۶ هزار و ۷۶۱ سال از عمر کل جامعه به علت این بیماری هستیم. پوکی استخوان از گرفتاری‌های بسیار شایع جوامع بشری است که روند آن بعد از ۳۵ سالگی آغاز می‌شود. مطالعه‌ای که

چندی پیش توسط وزارت بهداشت انجام شده نشان می‌دهد ۴۷ درصد زنان و ۴۴ درصد مردان بالای ۵۰ سال در ایران دچار کمبود تراکم استخوان هستند و ۴/۶ افراد ۲۰ تا ۷۰ سال در ایران به پوکی استخوان در ستون فقرات مبتلا هستند. همچنین از هر ۴ زن ایرانی بالای ۵۰ سال، یک نفر به پوکی استخوان مبتلاست. این در حالی است که آمارهای جهانی، فاصله معنی‌داری با آمار کشور ما دارد. در سرتاسر دنیا از هر ۳ زن، یک زن و از هر ۵ مرد یک مرد بالای ۵۰ سال دچار پوکی استخوان هستند.

مطالعه دیگری در ایران نشان داده است نیمی از زنان بالای ۴۵ سال و ۹۰ درصد زنان بالای ۷۵ سال در ایران به پوکی استخوان مبتلا هستند. میزان پوکی استخوان در زنان، ۴ برابر مردان ذکر شده است و شکستگی ناشی از آن در زنان، تقریباً دو برابر مردان شایع است. البته از ۷۵ سالگی به بعد، پوکی استخوان در زنان و مردان به یک اندازه شایع است ولی این بیماری، اغلب بیماری زنان شناخته می‌شود.

زنانی که زودتر دچار عادت ماهانه و دیرتر یائسه شوند، احتمال بروز بیماری در آنها کمتر است. تحقیق منتشر شده در نشریه سازمان بهداشت جهانی می‌گوید حدود ۴۰ درصد زنان و ۱۰ درصد مردان در طول زندگی خود با خطر ابتلا به این بیماری مواجهند.

مهم‌ترین عارضه پوکی استخوان، شکستگی است. بیشترین شکستگی در این بیماری، در ناحیه مفصل ران در محل اتصال به لگن و در ستون فقرات که معمولاً وزن بدن را تحمل می‌کنند رخ می‌دهد. شکستگی در ناحیه مچ دست نیز شایع است. در ناحیه لگن در اثر زمین‌خوردگی شکستگی ایجاد می‌شود که سبب ناتوانی شدید و حتی مرگ پس از جراحی می‌شود.

آمارها در ایران می‌گویند ۵۰ درصد افراد مبتلا به پوکی استخوان، شکستگی ران داشته‌اند که پس از این اتفاق، ۲۰ درصد از نظر زندگی وابسته به دیگران شدند و ۲۰ درصد دیگر زندگی‌شان به خطر افتاد. طبق این آمار، در یک سال، ۵ هزار شکستگی در استخوان ران در زنان و ۵۰۰ مورد شکستگی در ستون فقرات و ۲ هزار شکستگی در ناحیه مچ اتفاق می‌افتد.

آمار نشان می‌دهد ۷۰ تا ۸۰ درصد افراد جامعه ما از کمبود شدید یا خفیف ویتامین D رنج می‌برند. همچنین تمام زنان پس از سن یائسگی لازم است با نظر پزشک، مکمل کلسیم و ویتامین D مصرف کنند.

نکته قابل توجه برای دختران جوان این است که بیشترین رشد استخوان در سنین بین ۱۱ تا ۱۷ سالگی است و تا ۳۰ سالگی بر دانسیته استخوان‌های بدن افزوده می‌شود؛ بنابراین در سنین جوانی باید برای پوکی استخوان فکری کرد و نباید فراموش کرد الگوهای مدرن امروزی برای زیبایی اندام مانند مانکن‌ها و نیز پیروی از شیوه‌های جدید لاغری، می‌تواند به استخوان‌های دختران آسیب بزند و زمینه‌ای برای خطر پوکی استخوان در سال‌های بعد باشد.