

## پوکی استخوان

پوکی استخوان باعث ضعیف و شکننده شدن استخوان‌ها می‌شود. شکستگی‌های مرتبط با پوکی استخوان بیشتر در لگن، مچ دست یا ستون فقرات رخ می‌دهد. پوکی استخوان زمانی اتفاق می‌افتد که ایجاد سلول‌های استخوانی جدید با از بین رفتن سلول‌های قدیمی همخوانی نداشته باشد. پوکی استخوان مردان و زنان را از هر نژاد و ملیتی درگیر می‌کند اما زنان سفیدپوست و آسیایی، به ویژه زنان مسن‌تر که دچار یائسگی شده‌اند، در معرض خطر زیادی قرار دارند. داروها، رژیم غذایی سالم و ورزش می‌توانند به جلوگیری از تحلیل استخوان و تقویت استخوان‌های ضعیف کمک کنند.

### علائم

مراحل اولیه از دست دادن استخوان علائم واضحی ندارد اما هنگامی که استخوان‌ها در اثر پوکی ضعیف شده‌اند، ممکن است علائم و نشانه‌های زیر ممکن است رخ دهد:

- کمردرد، ناشی از شکستگی یا تحلیل استخوان‌ها در ستون فقرات
- تحلیل دادن قد در طول زمان
- فرد حالت خمیده پیدا میکند
- استخوان‌هایی به راحتی می‌شکنند

### علل

در حالت عادی استخوان‌های بدن دائماً در حال نوسازی هستند یدین معنا که سلول‌های استخوانی جدید ساخته و سلول‌های قدیمی از بین می‌روند. در سنین جوانی تولید سلول‌های جدید سریعتر از تخریب سلول‌های قدیمی رخ می‌دهد و توده استخوانی افزایش می‌یابد اما پس از اوایل دهه ۲۰، این روند کند می‌شود و اکثر افراد در سن ۳۰ سالگی به اوج توده استخوانی خود می‌رسند. با افزایش سن، توده استخوانی سریعتر از آنچه که ایجاد می‌شود از بین می‌رود.

میزان احتمال ابتلا به پوکی استخوان در سالمندی تا حدی به میزان توده استخوانی در سنین جوانی بستگی دارد. هر چه توده استخوانی در سنین جوانی یک فرد بیشتر باشد، با افزایش سن احتمال ابتلا به پوکی استخوان کمتر می‌شود.

## عوامل خطر

تعدادی از عوامل می توانند احتمال ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهند از جمله :

- ۱-جنسیت : زنان بسیار بیشتر از مردان در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند.
- ۲-سن: هر چه سن بالاتر می رود، خطر ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می شود.
- ۳-نژاد: نژاد سفیدپوست یا آسیایی بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان هستند.
- ۴-سابقه خانوادگی: داشتن والدین یا خواهر و برادر مبتلا به پوکی استخوان، فرد را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد.

۵-فرم بدن: مردان و زنانی که فریم‌های بدن کوچکی دارند بیشتر در معرض خطر هستند زیرا ممکن است با افزایش سن توده استخوانی کمتری داشته باشند.

## ۶-سطوح هورمونی

وجود غلظت های زیاد یا کمتر از حالت نرمال یکسری از هورمون ها در بدن، امکان ابتلا به پوکی استخوان را افزایش میدهد:

- ✓ هورمون های جنسی: کاهش سطح هورمون های جنسی به عنوان مثال درمان سرطان پروستات که سطح تستوسترون را در مردان و درمان سرطان سینه که سطح استروژن را در زنان کاهش می‌دهند، باعث ضعیف شدن استخوان می شود. کاهش سطح استروژن در زنان در دوران یائسگی یکی از قوی ترین عوامل خطر برای ابتلا به پوکی استخوان است.
- ✓ هورمون های تیروئیدی: ترشح بیش از حد هورمون های تیروئید در پرکاری های تیروئیدی یا مصرف بیش از حد دارو ها در درمان کم کاری می تواند باعث تحلیل استخوان شود.
- ✓ فعالیت بیش از حد غده پاراتیروئید و غدد فوق کلیوی نیز میتواند سبب پوکی استخوان گردد.

## ۷-عوامل غذایی

پوکی استخوان در افرادی که دارای موارد زیر هستند بیشتر رخ می دهد:

- ✓ مصرف کم کلسیم: کمبود کلسیم در ایجاد پوکی استخوان نقش دارد. مصرف کم کلسیم منجر به کاهش تراکم استخوان، از دست دادن زودهنگام استخوان و افزایش خطر شکستگی میشود.

✓ اختلالات اشتها: محدودیت شدید دریافت کالری و کمبود وزن باعث ضعیف شدن استخوان در مردان و زنان می شود.

✓ جراحی دستگاه گوارش: جراحی برای کاهش اندازه معده یا برداشتن بخشی از روده در بیماری های گوارشی یا امور زیبایی ، میزان سطح موجود برای جذب مواد مغذی از جمله کلسیم را محدود می کند.

#### ۸- دارو ها

استفاده طولانی مدت از داروهای کورتیکواستروئید خوراکی یا تزریقی، مانند پردنیزون و کورتیزون و همچنین دارو درمانی در مشکلاتی نظیر تشنج، رفلاکس معده و سرطان در روند بازسازی استخوان اختلال ایجاد می کند.

خطر پوکی استخوان در افرادی که مشکلات پزشکی خاصی دارند بیشتر است، از جمله:

✓ بیماری سلپاک

✓ بیماری التهابی روده

✓ بیماری کلیه یا کبد

✓ سرطان

✓ مولتیپل میلوما

✓ روماتیسم مفصلی

نویسنده : حانیه باغنوی