

پوکی استخوان یا استئوپروز Osteoporosis کم شدن تراکم استخوان می باشد که در نتیجه آن قدرت استخوان کاهش یافته و شکننده میشود و شکننده شدن استخوان باعث افزایش احتمال بروز شکستگی در آن شود. پوکی استخوان معمولاً به تدریج پیشرفت میکند و هیچ علامتی از خود بروز نمیدهد تا وقتی که شکستگی بوجود میآید.

پوکی استخوان یا استئوپروز میتواند در هر استخوانی از بدن ایجاد شود ولی معمولاً در ستون مهره، لگن، مچ دست و دنده ها بیشتر رخ می دهد.

روند پوکی استخوان بعد از سن ۳۵ سالگی در انسان آغاز می شود. حدود نیمی از زنان بیشتر از ۴۵ سال و ۹۰ درصد زنان بیشتر از ۷۵ سال به بیماری پوکی استخوان مبتلا می شوند. مردان مسن نیز به پوکی استخوان دچار می شوند که البته میزان ابتلای آنان کم تر از زنان است. به طور تقریبی از هر ۳ زن یک نفر و از هر دوازده مرد یکی به پوکی استخوان دچار می شوند. این امر منجر به شکستگی ناتوان کننده در مبتلایان می شود.

### علائم پوکی استخوان:

پوکی استخوان یا استئوپروز تا سالها بدون علامت است.

مهمترین علامت پوکی استخوان درد است و این درد وقتی ایجاد میشود که استخوان دچار شکستگی میگردد. البته شکستگی های ناشی از پوکی استخوان معمولاً بصورت شکستگی های ریز و بدون جابجایی و خفیفی هستند که بدون وارد شدن ضربه شدیدی به اندام ایجاد میشود و بیمار بدنبال یک حرکت بدنی که ممکن است قدری متفاوت از حرکات معمولی باشد دچار شکستگی ریز و بدون جابجایی یا با جابجایی اندک در استخوان میشود.

استخوان ضعیف شده برای شکسته شدن نیازی به نیروی زیادی ندارد. خم شدن بر روی زمین برای بلند کردن یک وسیله یا چرخش ناگهانی کمر میتواند در یک فرد دچار استئوپروز موجب شکستگی خفیف شود. از طرف دیگر این شکستگی ها موجب تورم یا تغییر شکل استخوان هم نمیشوند. پس تنها علامت آن درد است.

### تشخیص:

پوکی استخوان اغلب در یک رادیوگرافی ساده تشخیص داده میشود.

هنگامی که بیش از سی درصد تراکم استخوان از دست رفته باشد این بیماری در رادیوگرافی قابل تشخیص است. با این حال رادیوگرافی ساده ابزار دقیقی برای سنجش میزان تراکم استخوان نیست.

امروزه برای تشخیص پوکی استخوان از سنجش تراکم استخوان استفاده میشود که یک روش غیر تهاجمی برای تخمین توده استخوانی است.

## چه عواملی منجر به پوکی استخوان میشوند؟

- افزایش سن: با افزایش سن، توده استخوانی بدن کاهش می یابد و خطر شکستگی افزایش می یابد. در سنین یائسگی شدت پیشرفت روند از دست دادن تراکم استخوان، به ناگهان زیاد میشود بطوریکه خانمها در ده سال اول یائسگی ممکن است نیمی از تراکم استخوان های بدنشان را از دست بدهند.
- ژنتیک
- تغذیه
- عادات نادرست از جمله مصرف سیگار و الکل و کم تحرکی
- برخی داروها مانند کورتیکواستروئیدها
- برخی بیماری ها مانند روماتیسم، کم کاری تیروئید، سرطان سینه، سرطان پروستات، آمنوره، لوپوس، بیماری های گوارشی

## پیشگیری:

تغذیه مناسب، از روشهای موثر برای پیشگیری از پوکی استخوان است. غذای انسان باید محتوی پروتئین، 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 هستند.

کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان است و غذای روزانه هر فرد بالغ، باید حداقل حاوی ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم باشد. البته این مقدار در زنان باردار، شیرده، یائسه، افراد مسن و بچه ها بیشتر بوده و بین ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی گرم است. همان طور که گفته شد، فرآورده های لبنی مانند شیر، ماست، کشک، پنیر از منابع مهم و بسیار غنی کلسیم هستند. 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 به ویژه ماهی تن، کیلکا و ساردین.

منابع:

<https://www.webmd.com>

<https://www.mayoclinic.org>