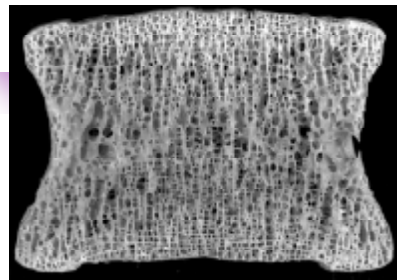


پوکی استخوان چیست؟

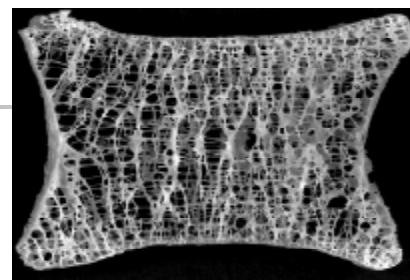
استئوپروز شایع ترین بیماری متابولیک استخوان است که امروزه با بالا رفتن متوسط سن افراد جامعه بعنوان یک مشکل بهداشتی مطرح شده است. از سال 1991 سازمان جهانی بهداشت استئوپروز را بعد از سکته های قلبی و مغزی و سرطانها بعنوان چهارمین دشمن اصلی انسان معرفی کرده است. از استئوپروز بعنوان یک اپیدمی خاموش یاد می شود زیرا علائم بالینی ندارد و در صورتی که اقدامی برای پیشگیری و یا درمان آن صورت نگیرد، پیشرفت می کند و اولین بار خود را با عوارض جانبی که شکستگی استخوانها است نشان می دهد.

بر اساس آمار موجود شیوع استئوپروز در مناطق مختلف دنیا از 4 تا 40 درصد متغیر است و پیش بینی می شود استئوپروز در آینده بعنوان یک تهدید جدی سلامت عمومی مطرح شود. در حال حاضر از هر 3 نفر زن که به سن 65 سالگی می رسد یک نفر دچار شکستگی مهره می شود و از هر 5 زن که به سن 70 سالگی می رسد یک نفر دچار شکستگی استخوان ران می شود. بطور کلی زنان در مقایسه با مردان 4 برابر بیشتر در معرض ابتلا به استئوپروز هستند.

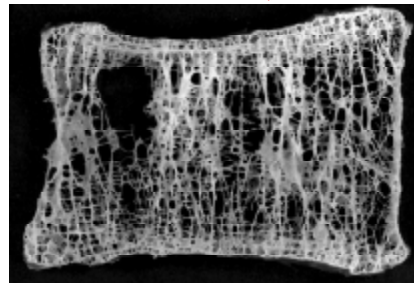
استخوان طبیعی



پوکی استخوان متوسط



پوکی استخوان شدید



پوکی استخوان یا استئوپروز یک بیماری منتشر استخوانی است که با کاهش توده استخوانی و تغییر ساختمان میکروسکوپی نسج استخوان مشخص می شود و این بیماری منجر به افزایش شکنندگی استخوان و افزایش خطر شکستگی (ونه لزوما" بروز شکستگی) می شود.

مهمترین و شایع ترین محل شکستگی ها، شکستگی مهره ها، گردن، ران و مچ دستها است، ولی شکستگی می تواند در هر استخوانی از جمله استخوان هومروس، تی بیا، فمور و سایر استخوانها اتفاق بیفتد. شکستگی های گردن، ران و ساعد معمولاً" بر اثر زمین خوردن و ضربات جزئی اتفاق می افتد که علائم شکستگی های معمولی را خواهد داشت.

تغییرات بافت استخوانی با افزایش سن:

بافت استخوانی، بافت زنده ای است که مرتباً" در حال تغییر و تحول و نوشدن است. بطوری که از یک طرف استخوانهای قدیمی تر از بین رفته و از طرف دیگر بجای آن استخوان جدید ساخته می شود. در اوایل زندگی میزان استخوان ساخته شده بیشتر از استخوان تخریب شده است و به همین دلیل توده استخوانی افزایش می یابد تا به حداکثر برسد. حداکثر توده استخوانی در حدود 35 سالگی حاصل می شود. بعد از این سنین میزان استخوان ساخته شده به کمتر از میزان استخوانی که تخریب شده می رسد و بتدریج توده استخوانی بدن رو به کاهش می گذارد و این پدیده تا آخر عمر ادامه می یابد. "بطور کلی حداکثر توده استخوانی و همچنین دانسیته استخوانی در مردان بیشتر از زنان است". در خانم ها بعد از یائسگی در یک دوره حدود 10 ساله میزان این کاهش استخوان سرعت پیدا کرده و به میزان 2 تا 3 برابر در سال می رسد. ولی بعد از یک دهه این رقم به سالانه 0/25 درصد تا 1 درصد می رسد.

بنابراین پدیده پوکی استخوان یک پدیده فیزیولوژیک است که در همه افراد ایجاد می شود ولی آنچه که قابل توجه است مجموعه عواملی است که منجر به تشدید روند از دست دهی استخوان می گردد. بطور کلی تراکم استخوانی بعد از 40 سالگی در مردان و زنان سالانه 1/2 درصد کاهش می یابد.

دکتر زهرا عبداللهی - متخصص تغذیه

دفتر بهبود تغذیه جامعه ، معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

