



پوکی استخوان یک بیماری خاموش است/ ۳۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال در معرض خطر پوکی استخوان

فوق تخصص گروه ارتوپدی و رئیس مرکز آموزشی درمانی شهداء تبریز در آستانه هفته ملی سلامت استخوان، بر پوکی استخوان که یک بیماری خاموش است هشدار داد و بر جدی گرفتن پیشگیری از آن تأکید کرد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، همزمان با فرارسیدن روز جهانی و هفته ملی سلامت استخوان، دکتر حسین اصلانی، فوق تخصص گروه ارتوپدی و رئیس مرکز آموزشی درمانی شهداء تبریز، در مصاحبه ای اختصاصی با روابط عمومی مرکز آموزشی، درمانی شهداء تبریز، بر اهمیت جدی گرفتن پیشگیری از پوکی استخوان تأکید کرد.

دکتر اصلانی با اشاره به شعار جهانی این روز مبنی بر بی توجهی به سلامت استخوان را متوقف کنیم، خاطرنشان ساخت که این شعار سه رکن اساسی دارد: فعالیت بدنی، اصلاح تغذیه، و تشخیص به موقع برای جلوگیری از شکستگی های ناشی از این عارضه.

وی در خصوص زمان بندی این برنامه اظهار داشت: در تقویم جهانی، روز ۲۸ مهرماه (۲۰ اکتبر) به عنوان روز جهانی پوکی استخوان شناخته می شود و به همین مناسبت، برنامه های هفته سلامت استخوان از ۲۶ مهرماه تا دوم آبان ماه در سراسر کشور اجرا می شود و محور اصلی ما در این هفته، آموزش، اطلاع رسانی و ترویج سبک زندگی سالم برای حفظ استحکام استخوان هاست.

رئیس مرکز آموزشی درمانی شهداء در ادامه به ماهیت پنهان این بیماری اشاره کرد و افزود: پوکی استخوان یک بیماری خاموش و بدون علامت است. متأسفانه، اغلب افراد زمانی متوجه بیماری خود می شوند که دچار شکستگی شده اند.

وی تأکید کرد که این شکستگی ها معمولاً در نواحی حیاتی بدن مانند ستون مهره ها، لگن و استخوان ران اتفاق می افتد که نقش اصلی در حفظ تعادل و استحکام بدن دارند. دکتر اصلانی با استناد به داده های ملی وزارت بهداشت، آمار شیوع را اینگونه تشریح کرد: بر اساس گزارش های ملی، از هر ۲ زن بالای ۵۰ سال، یک نفر به پوکی استخوان مبتلاست و در مجموع حدود ۳۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال دچار این بیماری هستند. همچنین، درصد قابل توجهی از مردان در سنین ۵۰ تا ۷۰ سالگی نیز در معرض این بیماری قرار دارند.

وی همچنین توضیح داد: پوکی استخوان در زنان به دلیل تغییرات هورمونی دوران یائسگی شایع تر و زودتر بروز می کند. نکته حائز اهمیت این است که دوران میانسالی (۴۰ تا ۶۰ سالگی) یکی از مهم ترین دوره ها برای پیشگیری است، زیرا هنوز فرصت کافی برای تقویت استخوان ها و اصلاح سبک زندگی وجود دارد.

دکتر اصلانی در بخش پایانی مصاحبه به عوامل قابل پیشگیری مهم اعم از تغذیه و حرکت اشاره کرد و راهکارهای مقابله را در اصلاح:

سبک زندگی: عواملی مانند سیگار، الکل، کم تحرکی و تغذیه نامناسب از مهم ترین عوامل قابل پیشگیری هستند که روند بیماری را به تأخیر می اندازند.

ستون های سلامت استخوان: تغذیه و ورزش ستون های اصلی سلامت استخوان هستند. بدن برای ساخت و حفظ استخوان به مقادیر کافی کلسیم و ویتامین D نیاز دارد که دریافت آن از طریق تغذیه مناسب و قرار گرفتن در معرض نور خورشید ضروری است.

فعالیت فیزیکی: فعالیت های بدنی مانند پیاده روی، ورزش های مقاومتی و تمرینات تعادلی برای جلوگیری از شکستگی های استخوانی قویاً توصیه می شود. را اعلام کرد.

گفتنی است: این توصیه ها بر لزوم توجه مستمر به سلامت اسکلتی، به ویژه در دوران میانسالی، تأکید دارد تا از بروز شکستگی های پرهزینه و کاهش کیفیت زندگی در دوران کهنسالی جلوگیری شود.