

پوکی استخوان بیماری است که باعث نازک و شکننده شدن استخوانها می شود. کلمه "Osteoporosis" اصلاً به معنای "استخوان سوراخ شده" است. پوکی استخوان به "درد خاموش" معروف است؛ چون قدرت و استحکام استخوانها را تدریجی و خیلی آرام، بدون هیچ نشانه ای، از بین میبرد. همین امر باعث آسان ترک خوردن و دردهای شدید استخوانی میشود. هنگامیکه استخوانها توسط این بیماری ضعیف و نازک می شوند، حرکات بسیار ساده، مانند خم شدن برای برداشتن خریدهای روزانه و یا عطسه های محکم و حتی راه رفتن باعث روند ترک و شکستگی هرچه بیشتر می شود. مچهای دست، پا، ستون فقرات و لگن خاصره رایج ترین نقاط در بدن هستند که در معرض این بیماری قرار میگیرند. پوکی استخوان به عنوان یک بیماری در بین افراد مسن بسیار رایج است ولی تخریب تدریجی استخوانها هم میتواند از سنین جوانی و در اثر غفلت ما نیز آغاز شود. منتها، هنگامی ما متوجه غفلتهای پیش پا افتاده خویش میشویم که بسیار دیر شده است. زنان مخصوصاً بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند و علت آن هم در نقش مهمی است که هورمون استروژن، Estrogen، در سلامت و استقامت استخوانها بازی میکند. در زمان یائسگی، میزان هورمونهای استروژن و پروستروژن ناگهان کاهش می یابند و معمولاً در این زمان است که استخوانها خیلی سریعتر پوک و نازک می شوند و دردهای استخوانی خود نمائی میکنند.

### فاکتورهای ریسک این بیماری را بشناسیم؛

در بوجود آمدن پوکی استخوان یک عامل، فاکتور، مشخص کشف نشده است ولی عوامل متعددی در پدید آمدن این بیماری نقش بسزائی دارند که آنها را «عوامل ریسک» میخوانیم. شناخت این فاکتورها برای درک بهتر این بیماری و مبارزه با آن بسیار مهم است. مسلّم است که بعضی از این عوامل موثرتر از دیگر عواملند؛ آنها را با \* در فهرست زیر مشخص کرده ام؛

جنسیت

سن (۵۰ سالگی یا بیشتر)

- یائسگی کمبود هورمونهای جنسی برای دراز مدت \*
- برداشتن تخمدانها توسط جراحی و یا یائسگی قبل از ۴۵ سالگی \*
- کمبود کلسیم در رژیم غذایی
- بطور محدود در معرض آفتاب بودن و یا مقدار ناچیز ویتامین D در غذا
- کمبود فعالیتهای جسمانی
- وجود ترک و شکستگی در گذشته \*
- سابقه پوکی استخوان در خانواده \*
- افراد با استخوانهای باریک و نازک
- سیگار کشیدن
- کافئین (ماده تحریک کننده موجود در چای، پپسی و قهوه) الکل
- مراحل اولیه کم کاری غده تیروئید \*

ولی باید اضافه کنم که فقدان این عوامل، به خودی خود نشان مصونیت ما از این بیماری نیست.

### **استخوانها متعلق به شما هستند، از آنها مراقبت کنید؛**

بهترین روش برای جلوگیری از بوجود آمدن و پیشرفت پوکی استخوان، پرورش استخوانهایی با چگالی وزنی بالا در دوران طفولیت و نوجوانی و مستحکم نگهداشتن آنها در طول بزرگسالی میباشد. بعلاوه شما می توانید ریسک ابتلا به این بیماری را با عوض کردن عاداتی که تحت کنترل شماست، کاهش دهید. بطور مثال: ترک سیگار، کم کردن تعداد چای و مواد حاوی کافئین (بیش از ۳ لیوان چای، قهوه و یا پپسی در طول روز ننوشید)، اطمینان از مقدار کافی کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی و ورزش؛ ورزشهایی که مخصوصا تحمل وزن در آنها دخالت دارد. در اینگونه فعالیتهای تمام وزن بدن بر روی پاها متمرکز می شود، مثلا: راه رفتن، دویدن، رقصیدن، aerobics، کوهنوردی، تنیس، بدمینتون و غیره...

یک رژیم غذایی مناسب و متعادل، شامل کلسیم کافی، برای داشتن استخوانهائی محکم بسیار ضروری است. در واقع تمام سلولهای بدن شما برای عملکرد بهینه خود به وظایف خود محتاج به کلسیم هستند. استخوانهای شما به منزله انبار و یا بانک کلسیم در بدنتان عمل می کنند که اگر کلسیم لازم را از غذای مصرفی بدست نیاورد، کلسیم مورد نیاز را از استخوانها قرض میگیرد. در سنین جوانی، کلسیم موجود در غذا، به بالا بردن جرم استخوانهایتان کمک میکند ولی وقتیکه پا به سن می گذارید، متأسفانه بدن شما دیگر قادر به جذب بالای کلسیم نیست و به همین جهت نیاز بدنتان به غذاهایی با میزان فراوان کلسیم، افزایش می یابد. در جدول زیر، مقدار روزانه لازم کلسیم در سنین مختلف مشخص شده است؛

سن	مقدار نیاز روزانه به کلسیم
4 تا 8	800 میلی گرم
9 تا 18	1300 میلی گرم
19 تا 50	1000 میلی گرم
بالای پنجاه سالگی	1500 میلی گرم
زنان باردار و یا شیرده	1000 میلی گرم

کلسیم را میتوانید در: لبنیات (شیر، ماست، پنیر، کره، سرشیر، بستنی، دوغ و ...)، انواع ماهیها، آب پرتقال، بادام، دانه کنجد، لوبیا، موز و انجیر و ... بیابید.

مادران عزیز، امیدوارم به سلامتی خود و فرزندانمان بیشتر اهمیت دهیم. آیا حیف نیست که سلامتی، شادابی و رشادت قد خود و عزیزانمان را با خوردن چیپس و پپسی به خطر افکنیم...؟! شاد و تندرست باشید.