

روز جهانی استئوپروز (پوکی استخوان)

20 اکتبر مصادف با ۲۹ مهر ماه ۱۳۹۵

اهمیت پوکی استخوان:

شیوع پوکی استخوان در نقاط مختلف جهان، با توجه به افزایش قابل توجه در طول عمر افراد، سیر صعودی دارد. براساس مطالعات اخیر، بیش از ۲۰۰ میلیون زن در سراسر جهان از بیماری پوکی استخوان رنج می‌برند. براساس آخرین آمار از ایران حدود ۲۵۹۶۹۰۴۶ نفر از استئوپنی (نرمی استخوان) و ۳۰۲۴۷۹۸ نفر از استئوپروز (پوکی استخوان) رنج می‌برند، این آمار تا سال ۲۰۲۰ به ۴۰۳۰۳۷۳۰ و ۳۵۹۲۷۰۸ خواهد رسید. در سراسر جهان، پوکی استخوان عامل بیش از ۸/۹ میلیون شکستگی استخوان در سال می‌باشد به طوری که شکستگی استخوانی و مهره‌ای به ترتیب هر ۳ ثانیه و ۲۲ ثانیه رخ می‌دهد. از هر دو زن بالای ۵۰ سال یک نفر از شکستگی استئوپروتیک رنج می‌برد. بر اساس گزارش‌های موجود، تعداد زیادی از ایرانیان به خصوص افراد مسن حداقل یک شکستگی را در زندگی تجربه می‌نمایند.

پوکی استخوان:

این بیماری شایع‌ترین بیماری بافت استخوانی می‌باشد. پوکی استخوان با کاهش تراکم استخوان و از دست رفتن کیفیت ریز ساختار استخوان، منجر به افزایش خاصیت شکنندگی و در نتیجه افزایش خطر شکستگی می‌شود. از آنجایی که این بیماری تا زمان بروز شکستگی قابل شناسایی نمی‌باشد و در نهایت با بروز شکستگی مشخص می‌شود به عنوان بیماری خاموش خوانده می‌شود.

علائم بیماری پوکی استخوان:

پوکی استخوان در مراحل اولیه علامتی ندارد و همین امر تشخیص را با مشکل مواجه می‌کند. تا همین اواخر، شکستگی استخوان تنها راه تشخیص پوکی استخوان بیمار بود. اما اکنون، با استفاده از اندازه‌گیری‌های تراکم استخوان، توده استخوانی را پیش از شکستگی می‌توان اندازه گرفت. در واقع پوکی استخوان با عوارض خود مشخص می‌شود، که عبارتند از:

- شکستگی خودبخودی با کمترین ضربه به استخوان به ویژه در نواحی کمر، لگن و مچ دست
- درد شدید کمر در نقطه‌ای خاص که می‌تواند بر شکستگی مهره دلالت کند.
- قوز پشت که موجب انحنای پشت می‌شود.
- کوتاه شدن قد نسبت به دوران جوانی به میزان بیش از ۲/۵ سانتی متر

عوامل ایجاد کننده پوکی استخوان، درد و دسته تقسیم بندی می‌شوند:

۱- عوامل غیر قابل کنترل و پیشگیری

- جنسیت: شیوع پوکی استخوان در زنان بیشتر از مردان است. در یک پیگیری سه ساله در ایران، نشان داده شده که تعداد قابل ملاحظه‌ای از افراد بالای ۵۰ سال دارای شکستگی لگن، خانم بوده‌اند و این میزان به طور فزاینده‌ای با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد.
- سن: با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می‌شود.

- **یائسگی:** پس از یائسگی سرعت کاهش توده استخوانی بالا می رود.
- **سابقه خانوادگی:** وراثت بر تراکم توده استخوانی و سرعت کاهش آن اثر دارد.
- **نوع استخوان بندی:** استخوان بندی ظریف و کوچک، داشتن قد کوتاه و یا لاغر بودن، فرد را مستعد پوکی استخوان می سازد.
- **نژاد:** برخی از نژادها مانند ساکنین اروپای شمالی یا آسیای جنوب شرقی بیشتر در معرض پوکی استخوان هستند.
- **ابتلا به برخی بیماری ها:** بیماری هایی نظیر پرکاری غده تیروئید، پرکاری و یا کم کاری غدد فوق کلیوی و ... می توانند فرد را در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دهند.

۲- عوامل قابل کنترل و پیشگیری

- **وزن:** وزن بسیار کم (نسبت به وزن طبیعی برای سن و قد) سبب کاهش استحکام استخوان می شود.
- **تحرک و ورزش:** عدم تحرک و فعالیت، روند کاهش توده استخوان ها را تسریع می کند. ورزش های تحمل وزن طور منظم (مثلاً پیاده روی ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در هر جلسه ورزش) و ورزش های تقویت کننده وضعیت قرارگیری بدن برای چند دقیقه در روز در تمامی سال های زندگی توصیه می گردد.
- **تغذیه:** مصرف ناکافی کلسیم و ویتامین D به تدریج سبب کاهش تراکم استخوان ها می شود پس بنابراین مصرف مقادیر کافی کلسیم و ویتامین D و پروتئین به ویژه در گروه های آسیب پذیر (کودکان، سالمندان، زنان باردار و ...) در حفظ استخوان و یا در به حداقل رساندن از دست رفتن استخوان اهمیت دارد.
- **دخانیات:** مصرف سیگار از جمله عواملی است که نقش آن در بروز پوکی استخوان ثابت شده است و ترک آن توصیه می گردد.
- **استفاده طولانی از برخی داروها:** برخی داروها مانند کورتون، کاربامازپین و هپارین سبب کاهش تراکم استخوان ها می شوند.

با عنایت به اهمیت موضوع، نظام بهداشتی درمانی کشور به واسطه مسئولیت خود برای تامین، حفظ و ارتقای سطح سلامت جامعه پس از انجام مطالعات تعیین وضعیت، اجرای برنامه پیشگیری و کنترل بیماری پوکی استخوان را در دستور کار خود قرار داده است و ارائه خدمات پیشگیری تشخیصی و درمانی برای افراد در معرض خطر و بیماران را با تاکید بر بهبود شاخص های ارزشیابی نهایی در بروز شکستگی استخوان که به عنوان مهم ترین پیامد استئوپروز می باشد ضروری میداند. در همین راستا، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با همکاری دانشگاه های علوم پزشکی، مراکز پژوهشی و انجمن های علمی با هدف ظرفیت سازی و ایجاد زیر ساخت های لازم جهت کاهش بروز و تشخیص به هنگام بیماری همه ساله همگام با سایر کشورهای جهان به بزرگداشت روز جهانی استئوپروز با شعار "**استخوان های خود را دوست بدارید.**" در ۲۰ اکتبر برابر با ۲۹ ام مهر ماه سال جاری اقدام می نماید. بدیهی است که چنین مداخله ای می تواند در جهت افزایش آگاهی عمومی و تخصصی مردم در خصوص پیشگیری از این بیماری خاموش به شدت کارآمد و موثر باشد.