



پوکی استخوان که منجر به کاهش مقاومت استخوان می شود ؛ هرچند در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود. این بیماری که با کاهش تراکم استخوان و از دست رفتن ریز ساختار استخوانی شناخته می شود منجر به افزایش خطر شکستگی استخوان ها می شود.

به طور کلی تراکم استخوانی که متعاقب رشد در سالهای نوجوانی و جوانی به حداکثر مقدار می رسد در حدود سنین ۳۵-۴۵ سالگی در هر دو جنس شروع به کاهش می کند اما در زنان بعد از یائسگی (بدلیل از دست دادن هورمونهای جنسی) کاهش تراکم تشدید می یابد به صورتی که زنان در طی ۵-۷ سال بعد از یائسگی ۵-۷٪ از استحکام استخوانی خود را از دست میدهند

بخشی از این کاهش تراکم استخوانی وابسته به افزایش سن و جنسیت فرد بوده که اجتناب ناپذیر است ولی سرعت کاهش توده استخوانی در هر دو جنس تحت تاثیر عواملی دیگری مانند کم بودن نمایه توده بدنی (لاغری مفرط)، مصرف سیگار، بی حرکتی، اختلالات تولید و متابولیسم ویتامین D و پرکاری غدد تیروئید و پاراتیروئید و... نیز می باشد.

نکته حائز اهمیت این است که ضعیف شدن استخوانها و کاهش استحکام آنها علامت مشخصی ندارد و در بسیاری از بیماران اولین علامت واضح پوکی استخوان یک شکستگی دردناک است که با کوچکترین ضربه در مچ دست، استخوان ران یا ستون فقرات اتفاق می افتد به همین دلیل به پوکی استخوان بیماری خاموش می گویند لذا اقدامات پیشگیرانه به منظور افزایش آگاهی افراد جامعه و نیروهای بهداشتی-درمانی از عوامل تسریع کننده در کاهش استحکام استخوانی و بیماری پوکی استخوان مهم است چراکه با تعویق بروز بیماری و تشخیص زودرس آن در مراحل اولیه و مراقبت و درمان مناسب بیماران می توان از بروز شکستگی که مهمترین عارضه پوکی استخوان است جلوگیری نمود.

جهت پیشگیری از عوامل تسریع کننده در کاهش استحکام استخوانی که موثرترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری است ؛ رعایت شیوه زندگی سالم از نظر تغذیه خوب، فعالیت فیزیکی مناسب و عدم مصرف دخانیات برای داشتن و حفظ سلامت استخوانها توصیه میگردد.

با توجه به آنکه بافت استخوان از کلسیم و مواد معدنی تشکیل شده ؛ تغذیه سالم نقش مهمی در حفظ و ایجاد سلامت استخوانها دارد. در دوران رشد (نوزادی، کودکی، نوجوانی و جوانی) چون استخوان ها در حال رشد هستند نیاز به کلسیم زیادی دارند. در دوران میانسالی و سالمندی نیز دریافت کافی کلسیم جهت جلوگیری از برداشت کلسیم از استخوانها و حفظ سلامت استخوان ها موثر است همچنین برای حفظ و بهبود عملکرد استخوانها مصرف کافی پروتئین، ویتامین "د" و انجام فعالیت بدنی متناسب توصیه می گردد بی تحرکی و نداشتن فعالیت

باعث تسریع در کاهش توده استخوانی می شود. ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب اگر مرتب و روزانه انجام شود به افزایش توده استخوانی کمک می کند. ورزش در دوران میانسالی و حتی در افرادی که دچار پوکی استخوان می باشند نیز اثر زیادی در پیشگیری و افزایش تراکم استخوان دارد. تند راه رفتن، کوهنوردی و نرمش های روزانه می تواند به ساخت و ترمیم بافت استخوانی طبیعی کمک کند. پوکی استخوان نیز مانند سایر بیماریها در افراد سیگاری بیشتر است و با توجه به آنکه در اغلب موارد شروع مصرف سیگار در دوره نوجوانی که فرصت زمانی مناسب رشد و استحکام استخوان هاست؛ آغاز شده و تا بزرگسالی احتمالا ادامه پیدا می کند مصرف سیگار منجر به کاهش مواد معدنی استخوان ها و تضعیف استخوان ها می گردد. لذا دوری از سیگار راه موثری برای پیشگیری از پوکی استخوان در بزرگسالی می باشد.