پوکی استخوان، بیماری خطرناکی که جدی گرفته نمی‌شود

پوکی استخوان بیماری خطرناکی است که پیامدهای جدی برای سلامتی ما دارد و پیشگیری از آن باید از کودکی و نوجوانی، زمانی که دارای اوج توده استخوانی‌اند، آغاز شود

پزشکی

سلامتی استخوان‌ها یک مسئله جدی است و افراد بسیاری در جهان پوکی استخوان دارند. ضعیف شدن استخوان‌ها به شکستگی‌های ناگهانی منجر می‌شود و حتی می‌تواند به مرگ مبتلایان ختم شود. بنا به گزارش واشنگتن پست، حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد افرادی که دچار شکستگی لگن شده‌اند، در عرض یک سال فوت می‌کنند. این امر به دلیل کاهش تحرک و عفونت‌های احتمالی رخ می‌دهد. با وجود این، کارشناسان می‌گویند پوکی استخوان که عامل اصلی این مشکل است، کمتر تشخیص داده می‌شود، درمان نشده می‌ماند و آن چنان که باید به آن توجه نمی‌شود. حتی جوانان فکر می‌کنند این بیماری مختص سالمندان است و سراغ آن‌ها نمی‌آید. برای همین در این مطلب به نقل از «ایندیپندنت» سراغ پوکی استخوان رفتیم.

آزمایش تراکم استخوان برای زنان ۶۵ سال به بالا

در عرض شش ماه پس از شکستگی ناشی از پوکی استخوان، خطر شکستن مجدد بیشتر است. دلورس شوبک، متخصص غدد درون‌ریز و محقق در سانفرانسیسکو، می‌گوید: «زمانی که به دیدن پزشک‌تان می‌روید، ممکن است ۱۵ دقیقه وقت داشته باشید که طی آن فشار خون، وزن و کلسترول را بررسی می‌کنند و سپس احتمالا درباره مشکلتان صحبت می‌کنید. به این ترتیب پوکی استخوان در انتهای فهرست قرار دارد و اغلب بررسی نمی‌شود، حتی درباره زنان مسن‌تر.» برای همین توصیه می‌شود که زنان ۶۵ سال و بالاتر برای آزمایش تراکم استخوان برنامه‌ریزی کنند. زنان ۶۴ ساله و جوان‌تر که یائسه شده‌اند هم باید از پزشک بپرسند که آیا به این آزمایش نیاز دارند یا خیر. به‌ویژه اگر در معرض عوامل خطر بالینی از جمله سیگار کشیدن و مصرف پردنیزون یا سایر داروهای گلوکوکورتیکوئیدی قرار دارند.

زنان ۴ برابر بیشتر مبتلا می‌شوند

پوکی استخوان در افراد مسن شایع‌تر است. به دلایلی که عمدتا هورمونی‌اند، تعداد زنان مبتلا به پوکی استخوان چهار برابر مردان است. زنان طی هفت سال پس از یائسگی یعنی زمانی که سطح استروژن محافظ استخوان کاهش می‌یابد؛ تا ۲۰ درصد از تراکم استخوان‌شان را از دست می‌دهند. بیش از ۷۰ درصد از شکستگی‌های مربوط به پوکی استخوان در زنان گزارش شده است. به گفته کارشناسان، پیشگیری از پوکی استخوان باید سال‌ها قبل از بروز چنین مشکلاتی آغاز شود. سلامتی استخوان باید از کودکی و نوجوانی، زمانی که دارای اوج توده استخوانی‌اند، مورد توجه باشد. این توجه مصرف کلسیم کافی یعنی هزار و ۲۰۰ میلی گرم در دو یا سه دوز در طول روز برای زنان بالای ۵۰ سال و تا هزار واحد ویتامین دی در رژیم غذایی یا مکمل‌ها را شامل می‌شود.

راه حل چیست؟

دلورس شوبک می‌گوید: «در جمعیت مسن‌تر، به‌ویژه افراد ضعیفی که دچار شکستگی لگن می‌شوند، باید مطمئن شویم که پروتئین کافی دریافت می‌کنند. خوشبختانه پوکی استخوان حتی در سنین بالا هم با تغییر سبک زندگی و طیف وسیعی از داروها قابل درمان است.» انجام دادن ورزش‌هایی که بدن را به مقابله با گرانش وادار می‌کند، برای تقویت استخوان‌ها مناسب است. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی و بالا رفتن از پله‌ها توصیه می‌شود. ورزش‌هایی با شدت بیشتر هم بسیار مناسب است. فعالیت‌های تقویت کننده ماهیچه‌ها مانند بلند کردن وزنه و تمرین‌های تعادلی از جمله تای‌چی و یوگا خطر شکستگی ناشی از سقوط را کاهش می‌دهد. برخی از پزشکان هم برای جایگزینی کاهش استروژن، تقویت استخوان‌ها و کاهش شکستگی در زنان جوان یائسه، هورمون درمانی را تجویز می‌کنند. البته نکته منفی افزایش خطر سکته مغزی و حملات قلبی برای زنان ۶۰ ساله یا بالاتر یا ۱۰ سال پس از یائسگی است.

عوامل خطر را بشناسید

سن عامل خطر مهم برای استخوان‌های ضعیف است. استخوان‌ها نه تنها پس از یائسگی شکننده‌تر می‌شوند بلکه به دلیل ضعیف‌تر شدن ماهیچه‌ها و مصرف داروهایی که باعث خواب‌آلودگی می‌شوند، احتمال افتادن نیز بیشتر است. سایر عوامل خطر در زنان و مردان عبارت‌اند از مصرف سیگار و الکل و داشتن سابقه خانوادگی پوکی استخوان. بیماری‌هایی مانند ایدز هم به از دست دادن نسبتا سریع توده استخوان کمک می‌کند. کم‌وزن بودن یا مصرف داروهای استروئیدی، افتادن و شکستگی‌های پیشین هم از دیگر عوامل موثر در این بیماری‌اند.

نکته ها

۷ دلیل برای این که همیشه سرماخورده هستید

شما همیشه در معرض انواع ویروس‌ها از جمله ویروس سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید ۱۹ هستید. بنابراین طبیعی است که در طول سال چند بار بیمار شوید. اما اگر فکر می‌کنید بیشتر از اطرافیان‌تان دچار بیماری‌های ویروسی می‌شوید، احتمالا یک یا چند عامل از عوامل زیر علت بروز این مشکل است:

۱ **سیگار می‌کشید|** چون مواد شیمیایی موجود در دود سیگار با تضعیف سیستم ایمنی بدن باعث تغییر عملکرد آن می‌شود.

۲ **بهداشت را رعایت نمی‌کنید|** دست‌های شما در طول روز با میکروب‌های زیادی در تماس هستند. هنگامی که سطوح حاوی میکروب را لمس می‌کنید و سپس دست خود را به صورت، لب‌ها یا غذا می‌زنید ممکن است بیمار شوید.

۳ **استرس دارید|** استرس مزمن روی بدن تاثیر منفی دارد، خطر ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد و توانایی سیستم ایمنی برای مبارزه با عفونت را سرکوب می‌کند.

۴ **کم می‌خوابید|** کمبود خواب باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود و توانایی آن را برای مبارزه با عفونت‌ها و ویروس‌ها کاهش می‌دهد.

۵ **غذای ناسالم می‌خورید|** رژیمی که فاقد مواد مغذی ضروری است یا مقدار زیادی قند و غذای فراوری شده دارد، روی سلامت روده و سیستم ایمنی تاثیر می‌گذارد و خطر ابتلا به سرماخوردگی را افزایش می‌دهد.

۶ **کمبود ویتامین D دارید|** پایین بودن سطح ویتامین D می‌تواند روی سلامت سیستم ایمنی تاثیر بگذارد و خطر ابتلا به بعضی از بیماری‌ها از جمله عفونت حاد دستگاه تنفس، آنفلوآنزا و کووید ۱۹ را افزایش دهد.

۷ **بدن‌تان هیدراته نیست|** آب مواد مغذی ضروری را به سلول‌ها منتقل می‌کند و دهان، بینی و گلو را مرطوب نگه می‌دارد که همه این‌ها برای جلوگیری از بیماری مهم هستند. البته در کنار این عوامل سیستم ایمنی ضعیف بدن، وراثت و بهداشت دهان و دندان هم می‌تواند موثر باشد.

دانستنی ها

هشدارهای چروک‌های صورت درباره سلامتی ما

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، چین و چروک‌های صورت درباره بروز ۶ وضعیت پزشکی هشدار می‌دهند. ظاهر شدن چین و چروک‌ها روی صورت شما بر اثر افزایش سن، یک اتفاق طبیعی است؛ با این حال برخی از این چروک‌ها آن قدر به تدریج عمیق می‌شوند که نمی‌توان آن‌ها را تنها به افزایش سن مرتبط کرد. این خطوط عمیق نشان از ابتلا به مشکلات جدی سلامت دارند و باید به آن‌ها توجه ویژه شود. چین و چروک‌های صورت درباره بروز شش وضعیت پزشکی هشدار می‌دهند:

۱ **بیماری قلبی|** بر اساس یک مطالعه، چین و چروک‌های عمیق پیشانی، می‌تواند نشانه ابتلا به «آترواسکلروز»، سخت شدن سرخرگ‌ها و در نهایت ابتلا به بیماری قلبی باشد. چروک پیشانی و «آترواسکلروز» هر دو با استرس ارتباط نزدیک دارند. همچنین رگ‌های خونی در پیشانی نسبت به سایر قسمت‌های بدن ظریف‌تر هستند و خطر ایجاد پلاک در آن‌ها بیشتر است.

۲ **فشار خون بالا|** مطالعات نشان داده زنانی که چهره جوان‌تری نسبت به هم سن و سالان خود دارند، فشار خون کمتری هم دارند. این زنان سیستم عروقی سالمی دارند و همین از پوست آن‌ها محافظت می‌کند. در عوض کسانی که چروک‌های عمیق‌تری را روی صورت خود تحمل می‌کنند، اغلب دچار مشکلات فشار خون هستند.

۳ **سبک زندگی ناسالم|** خطوط صورت شما می‌تواند نشانه‌ای از سبک زندگی غلط باشد. تحقیقات نشان داده کسانی که از پوست صورت خود در برابر اشعه‌های مضر آفتاب محافظت نمی‌کنند و تغذیه ناسالمی دارند، از خطوط عمیق روی چهره خود رنج می‌برند.

۴ **استخوان‌های ضعیف|** چین و چروک شما همچنین می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را پیش‌بینی کند. به گفته محققان، عمیق و ضخیم شدن چین و چروک پوست به کاهش تراکم استخوان در میان شرکت کنندگان در مطالعه مربوط است.

۵ **سرطان پوست|** چروک‌های عمیق روی گونه شما می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پوست را گوشزد کند. قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش خورشید آن هم بدون محافظت، نه تنها این خطوط عمیق را ایجاد می‌کند، بلکه خطر ابتلا به سرطان پوست را بالا می‌برد.

۶ **استرس|** چروک‌های پیشانی و خطوط بین ابروها می‌تواند نشانه ابتلا به استرس زیاد نیز باشد. استرس سطح کورتیزول را بالا می‌برد و می‌تواند خطر ابتلا به چاقی، فشار خون بالا و دیابت را نیز افزایش دهد.

تازه ها

حفظ تعادل هورمونی بدن، چرا و چگونه؟

هورمون‌ها پیام‌رسان‌هایی شیمیایی‌اند که وارد جریان خون می‌شوند و در انواع کارکردهای بدن، مانند سوخت‌وساز و رشد و تولید مثل، نقش دارند. به گزارش تودی، بسیاری از جنبه‌های سبک زندگی سالم، از جمله رژیم غذایی، به حفظ تعادل هورمون‌ها کمک می‌کند.

چه زمانی تعادل هورمونی به‌هم می‌خورد؟

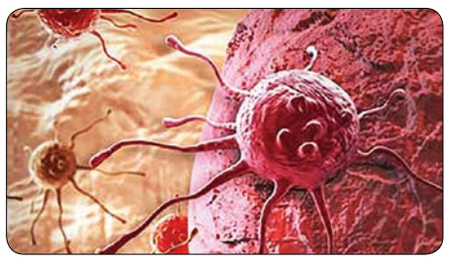
تعادل هورمونی زمانی به‌هم می‌خورد که میزان یک هورمون یا هورمونی خاص، در بدن بسیار کم یا بیش از حد شود. اگرچه میزان هورمون طی روز و در طول عمر، از جمله در دوران بلوغ و بارداری و یائسگی، در نوسان است، اما عواملی مانند استرس و برخی داروها نیز بر تعادل هورمونی اثر می‌گذارد. علایم به هم خوردن تعادل هورمونی متفاوت‌اند، زیرا بدن بیش از ۵۰ نوع هورمون تولید می‌کند. در صورت نبود تعادل هورمونی، فرد با مشکلاتی مانند ضربان قلب آهسته یا تند، افزایش یا کاهش وزن، اسهال، افسردگی یا اضطراب مواجه می‌شود.

چگونه می‌توانیم تعادل هورمونی را بهبود ببخشیم؟

دکتر تاز باتیا، متخصص پزشکی ترکیبی، به سبک زندگی و از جمله خواب مناسب، ورزش، مدیریت استرس و رژیم غذایی مناسب برای رفع این مشکل اشاره می‌کند. به گفته او، داشتن رژیم غذایی سالم سرشار از انواع گیاهان، چربی‌های سالم، پروتئین، فیبر و ویتامین‌ها در تامین انرژی مورد نیاز بدن و تامین مواد مغذی برای سوخت‌وساز موثر هورمون‌ها موثر است.

۱ **دانه‌های چیا|** به گفته باتیا، دانه‌های چیا سرشار از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های سالم‌اند که بدن به آن‌ها نیاز دارد. فیبر زیاد این دانه آن را گزینه‌ای برتر برای تغذیه سالم می‌کند.

۲ **روغن زیتون|** کلسترول عاملی اساسی برای تولید هورمون است و بدن برای تولید کلسترول به چربی نیاز دارد. به گفته باتیا، چربی‌های سالم بدن و مغز را تغذیه می‌کنند و همچنین باعث تثبیت میزان انسولین و قند خون می‌شوند. بدین ترتیب، افزایش مصرف چربی‌های سالم در حفظ تعادل هورمونی و کلسترول خوب موثر است.



۳ **ماهی سالمون|** چربی‌های امگا ۳ حاوی کلسترول مورد نیاز بدن است و در تولید هورمون و همچنین خواص ضدالتهابی نقش دارد.

۴ **سبزیجات چلیپایی|** به عقیده باتیا، سبزیجات چلیپایی (انواع کلم‌ها) مانند بروکلی، گل کلم و کلم بروکسل در سوخت‌وساز هورمون‌ها، از جمله استروژن نقش دارند.

۵ **سبزیجات با برگ تیره|** سبزیجات تیره‌رنگ مانند کلم پیچ و اسفناج سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی‌اند و در تامین و حفظ سلامت کلی بدن و همچنین کبد و تیروئید موثرند. در نهایت سیب‌زمینی شیرین و بادام برزیلی هم هر کدام در حفظ تعادل هورمونی بدن نقش مهمی دارند.

بیشتر بدانیم

خوراکی‌هایی که دشمن شکم تخت هستند

فراتر از آراستگی و ظاهر خوب داشتن، تحقیقات نشان داده میان چاقی شکمی و ابتلا به بیماری آلزایمر و دیگر بیماری‌های متابولیکی و عروقی ارتباط وجود دارد. در ادامه از مواد غذایی خواهیم گفت که اگر به دنبال یک شکم تخت هستید باید از مصرف آن‌ها پرهیز کنید:

حبوبات| گرچه می‌توان از آن‌ها به عنوان منبع پروتئین استفاده کرد، اما به دلیل داشتن کربوهیدرات، برای داشتن شکم صاف بهتر است آن‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

ماست| یک پیمانه ماست پرچرب نزدیک به ۱۷۰ کالری دارد و یک پیمانه ماست بدون چربی ۱۲۰ کالری.

نوشیدنی‌های گازدار| یک قوطی نوشابه کوچک حاوی ۱۴۰ کالری است و قوطی بزرگ آن می‌تواند ۲ برابر این مقدار کالری داشته باشد.

آرد سفید فراوری شده| آرد سفید فراوری شده معمولاً حاوی هیچ ماده مغذی نیست و فیبری هم ندارد اما یک پیمانه از آن حاوی ۴۵۵ کالری است.

شکر| افراط در مصرف شکر یکی از دلایل اصلی چاقی و دیابت است. یک پیمانه شکر سفید ۷۷۳ کالری دارد.

سس مایونز| سس مایونز دست کم ۸۰ درصد چربی است. همین نکته خود گویاست و توضیح بیشتری لازم نیست.

فست فود| اغلب فست فودها چربی اشباع شده، قند، نمک و کالری فراوانی دارند.

میوه خشک| میوه‌های خشک کالری بالایی دارند و در عین حال، فاقد آب هستند، به همین دلیل برخلاف میوه‌های تازه، باعث سیری نمی‌شوند. علاوه بر این، میوه‌های خشک اغلب پوشیده از شکر هم هستند که آن هم میزان کالری‌شان را بیشتر می‌کند.

دانستنی ها

۷ نشانه مهم کمبود ویتامین K در بدن

فقر ویتامین K تقریبا در ۳۱ درصد بزرگ‌سالان دیده می‌شود. فقر ناشی از این ویتامین بر استخوان‌ها، مفاصل و قلب تاثیر می‌گذارد بنابراین باید نشانه‌های کمبود این ویتامین در بدن را جدی گرفت. برای جلوگیری از کمبود این ویتامین، توصیه می‌شود بزرگ‌سالان به میزان کافی سبزیجات تیره‌رنگ مانند کلم بروکلی، کاهو و اسفناج، کدو و آب انار مصرف کنند. این غذاها سرشار از ویتامین K1 هستند. اما گوشت مرغ، جگر و تخم مرغ سرشار از ویتامین K2 هستند. در ادامه علایم کمبود این ویتامین را به نقل از «ایسنا» مرور می‌کنیم:

۱. **خونریزی زیاد|** اگر زخم‌های شما خونریزی شدیدی دارند، شما ممکن است دچار فقر ویتامین K شده باشید.

۲. **از دست رفتن قدرت استخوان‌ها|** برخی تحقیقات رابطه بین مصرف بیشتر ویتامین K و افزایش تراکم استخوان و همچنین خطر کمتر شکستگی‌های لگن را ثابت کرده‌اند.

۳. **مشکلات قلب|** هنگامی که سطح ویتامین K در بدن پایین است، کلسیفیکاسیون عروقی رخ می‌دهد. این عارضه یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب است.

۴. **بروز علایم آرتریت|** در اثر کمبود ویتامین K، استخوان‌ها و غضروف‌ها تمام مواد معدنی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنند. این وضعیت، خطر ابتلا به استئوآرتریت را افزایش خواهد داد.

۵. **کبودی پوست|** افرادی هستند که با کمترین ضربه به شدت کبود می‌شوند. انجام یک آزمایش خون ساده برای تعیین میزان ویتامین K بدن در افرادی که از این مشکل شکایت دارند، پیشنهاد می‌شود.

۶. **دیابت|** فقر ویتامین K در بدن خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

۷. **پوکی استخوان|** کمبود ویتامین K با ابتلا به پوکی استخوان مرتبط است. این ویتامین در ساختن یک نوع پروتئین استخوان به نام استئوکلسین نقش مهمی دارد.