ProjehCenter

www.ProjehCenter.ir

@projehcenter

@projehcenter_ir

بسم الله الرحمن الرحیم

ProjehCenter.ir

فهرست مطالب

موضوع **صفحه**

پوکی استخوان ۱

شیوه درمان ۲

پوکی استخوان، Osteoporosis، چیست؟ ۲

فاکتورهای ریسک این بیماری را بشناسیم؛ ۳

روشهای جلوگیری از پوکی استخوان برای خانم ها ۷

پیشنهادات اخیر انجمن غذایی بین المللی ۸

فعالیت بدنی ۹

کاهش وزن ۹

افزایش تراکم ماهیچه ای ۱۰

عادات زندگی ۱۰

سیگار ۱۰

کافئین ۱۱

الکل ۱۱

کلیات ۱۱

ProjehCenter.ir

پوکی استخوان

ProjehCenter.ir

شیوه درمان

در صورت مشخص بودن علت استئوپروز باید آن را درمان کرد. هدف از درمان ، جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بهبود آن می‌باشد. تغییر در رژیم غذایی ، مواد پروتئینی ، کلسیم مکمل ، املاح و ویتامین‌ها و مخصوصا ویتامین D باید، مقدار کافی از راه غذایی و دارویی به این بیماران داده شود. کلسی تونین ، از دست دادن استخوان را مهار می‌کند. تجویز استروژن یا استروژن همراه با پروژسترون و اندروژن و املاح فلوئور در درمان این بیماران موثر است. اگر چه از علایم هشدار دهنده مهم در شما بروز نکرده باشد، ممکن است مبتلا به پوکی استخوان شده باشید. گرچه پوکی استخوان را نمی‌توان بطور قطعی درمان کرد، ولی درمان نسبی آن امکانپذیرست.

مباحث مرتبط با عنوان

•استخوان

•استخوان جمجمه

اسکلت بدن زن شناسی

پوکی استخوان، Osteoporosis، چیست؟

در خبر ها خواندم که : "هشتاد درصد زنان ایرانی مستعد پوکی استخوان هستند. قد کودکان ایرانی به دلیل زیاد روی در مصرف نوشابه های گازی، چیپس و پفک، ۶ سانتی متر کوتاهتر شده است."

از همینرو تصمیم به نوشتن مطلبی راجع به «پوکی استخوان» و روشهای جلوگیری از آن گرفتم تا بلکه احساس تأسّف و درماندگی خود را، آنهم بعد از خواندن این مطلب،بکاهم.

ProjehCenter.ir

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 ا فتاده خویش میشویم که بسیار دیر شده است. زنان مخصوصا 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

ProjehCenter.ir

فاکتورها برای درک بهتر این بیماری و مبارزه با آن بسیار مهم است. مسلّم است که بعضی از این عوامل موثّرتر از دیگر عواملند؛ آنها را با * درفهرست زیر مشخص کرده ام؛

• جنسیّت

• 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 غذائی

• 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؛

ProjehCenter.ir

بهترین روش برای جلوگیری از بوجود آمدن و پیشرفت پوکی استخوان، پرورش استخوانهائی با چگالی وزنی بالا در دوران طفولیت و نوجوانی و مستحکم نگهداشتن آنها درطول 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 غذائی و ورزش؛ ورزشهائی که مخصوصا تحمل وزن در آنها دخالت دارد. در اینگونه فعالیتها تمام وزن بدن بر روی پاها متمرکز می شود، مثلا: راه رفتن، دویدن، رقصیدن، aerobics، کوهنوردی، تنیس، بدمینتون و غیره...کلسیم؛یک رژیم غذائی 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، متاسفانه 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، مقدارروزانه لازم کلسیم در سنین مختلف مشخص شده است؛

سن	مقدار نیاز روزانه به کلسیم
۴ تا ۸	۸۰۰ میلی گرم
۹ تا ۱۸	۱۳۰۰ میلی گرم

ProjehCenter.ir

۱۹ تا ۵۰ ۱۰۰۰ میلی گرم

بالای پنجاه سالگی ۱۵۰۰ میلی گرم

زنان باردار و یا شیرده ۱۰۰۰میلی 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.هلیامک لکول جلوگیری از پوکی استخوان توسط محققان ایتالیایی شف مو رم، خبرگزاری جمهوری اسلامی ۰۵/۱۱/۸۵ بر اساس برآوردهای اخیر تقریبا ۱ نفر از هر ۴ خانم و ۱ نفر از هر ۸ مرد بالای ۵۰ سال مبتلا به بیماری پوکی استخوان هستند. پوکی استخوان در مراحل اولیه به نوعی یک بیماری خاموش محسوب می شود و هیچ نشانه مشخصی ندارد. این بیماری ریسک شکستگی استخوان ها به ویژه استخوان لگن، ستون مهره ها و مچ را افزایش می دهد و تاثیر بسیار ویرانگری بر روی زندگی افراد می گذارد.

عده بسیار کمی متوجه پوکی استخوان می شوند و سایرین تا زمانیکه مشکلی برایشان به وجود نیاید و دچار شکستگی استخوان نشوند، متوجه وجود این بیماری نخواهند شد. آگاهی از روش های محافظت از استخوانها و تغییر عادات زندگی می تواند در جلوگیری از پوکی استخوان نقش مهمی را ایفا کند.

ProjehCenter.ir

به منظور حفظ سلامت استخوان ها باید از فاکتورهای خطر ابتلا به بیماری آگاه شویم و همچنین تغییرات مهمی را نیز در شیوه های زندگی خود قائل شویم، شاید از این طریق بتوانیم از آسیبهای مکرر وارد بر استخوان ها جلوگیری کنیم.

روشهای جلوگیری از پوکی استخوان برای خانم ها

راههای متفاوتی وجود دارد که به وسیله آن می توانید از پوکی استخوان جلوگیری کنید

•مواد غذایی

•فعالیت بدنی

•عادات زندگی

مواد غذایی

خانم ها می توانند از طریق ۵ ماده اولیه که از طرف سازمان مواد غذایی آمریکا به اطلاع عمومی رسیده است، از خود در مقابل پوکی استخوان محافظت کنند.

راهنمای تغذیه اعلام کرده است که خانم ها باید از:

•غذاهای مختلف استفاده کنند

•برای حبوبات، نان و سایر فراورده های غلات، گیاهان و میوه ها اهمیت بیشتری قائل شوند.

•مواد لبنی کم چرب، گوشت کمتر، و غذاهایی که دارای چربی پایین و یا بدون چربی هستند را انتخاب کنند.

•وزن بدنشان را همیشه ثابت و پایین نگه دارند و حرکات ورزشی انجام دهند و با شیوه صحیح تغذیه آشنا شوند.

ProjehCenter.ir

•مصرف الکل را قطع نمایند و نمک، همچنین کافئین و نوشابه های گازدار (روی هم رفته فقط ۳ مرتبه نوشیدن چای، قهوه، کوکا و سایر نوشیدنی های کربوهیدرات دار مجاز می باشند) را در رژیم غذایی خود محدود کنند.

پیشنهادات اخیر انجمن غذایی بین المللی

سازمان بهداشت و سلامت آمریکا برای اولین بار مدیران مواد غذایی آمریکا را مجبور کرد که لیستی از مواد غذایی سالم تهیه کنند. در این جلسه بیش از ۳۰ محقق کانادایی و آمریکایی حضور داشتند. در این نشست هم بر روی فواید و هم بر روی مضرات غذاهای مختلف تحقیق به عمل آمد. در پیرو این تحقیق پیشنهادات آنها از این دست بود که می خوانید

مرجع رژیم غذایی: نامی نوین، معنایی جدید

سازمان بهداشت و سلامت کانادا به همراه سازمان مجاز مواد غذایی امریکا، مجمعی به نام مرجع رژیم غذایی را تشکیل دادند. پژوهش های این انجمن بر روی مصرف مواد غذایی دیرینه و بیماری های ایجاد شده از طریق این نوع عادات غذایی مثل بیماری های مزمن نظیر پوکی استخوان بود. اولین گزارش این کنگره در آگوست سال ۱۹۹۷ ایراد شد. آنها ۵ ماده اولیه را تحت آزمایش قرار داده بودند و به این نتیجه رسیده بودند که مصرف این ۵ ماده سلامت استخوان ها و سایر بافت ها را تضمین می کنند که عبارتند از:

•کلسیم

•فسفر

ProjehCenter.ir

•منیزیم

•ویتامین D

•فلوراید

فعالیت بدنی

خانمها بخش اعظمی از تراکم استخوانی خود را در سنین نوجوانی بدست می آورند. هر چه در سنین پایین، تراکم استخوانی بیشتری پیدا کنید، در آینده می توانید استخوان های سالم تر و نیرومند تری داشته باشید. اما متاسفانه آمار حاکی از این مطلب است که تنها ۱۱ درصد دختران در سن ۱۶ سالگی به فعالیت های مداوم ورزشی می پردازند. تحقیقات نشان داده است که این احتمال وجود دارد که والدین فعال دارای فرزندان فعال شوند.

کاهش وزن

فعالیت های کاهش وزن به آن دسته از حرکات اطلاق می شود که طی انجام آنها وزن بدنتان تنها بر روی پاهایتان قرار داشته باشد. در طول روز فعالیت های بسیاری وجود دارد که شما به وسیله آنها می توانید وزن خود را به میزان قابل توجهی کاهش دهید. در این قسمت چند مورد ذکر شده:

•به جای آسانسور از پله استفاده کنید

•تای چی

•کلاس های رقص

•راهپیمایی فصلی

•کلاس های ایروبیک و حرکات موزون

ProjehCenter.ir

•کوهپیمایی آرام و آهسته

•ورزشهای با راکت مثل تنیس

افزایش تراکم ماهیچه ای

داشتن ماهیچه های قوی به شما در داشتن استخوانهایی نیرومند ومتعادل کمک می کند. این فعالیت ها را می توانید در خانه با کمک گرفتن از قوز بند و مچ بند و در باشگاه ورزشی از طریق دستگاه های مخصوص انجام دهید. همچنین برای کسب اطلاع بیشتر در این زمینه می توانید با مربی ورزشی خود مشورت کنید. او تشخیص می دهد که کدامیک از تمرینات و حرکات برای شما مناسب تر هستند.

عادات زندگی

۳ عادت روزمره : سیگار، کافئین و الکل رفته رفته تاثیر منفی را بر روی سلامت استخوان ها می گذارند.

سیگار

•باعث بروز یائسگی زود هنگام در خانم ها می شود (که تاثیر مستقیم بر روی استخوان ها می گذارد)

•بر روی سوخت و ساز کلیه تاثیر منفی می گذارد.

•قابلیت جذب مواد غذایی را کاهش می داده، بدن لاغر می شود و به کمبود کلسیم مبتلا می شوید.

ProjehCenter.ir

کافئین

•ادرار آور است؛ به این معنا که اگر از چای، قهوه و نوشابه های گاز دار استفاده کنید، تعداد دفعات بیشتری باید به دستشویی مراجعه کنید و در نتیجه از طریق ادرار کلسیم دفع می کنید.

•نباید بیش از ۳ مرتبه در طول روز از نوشیدنی های کافئین دار استفاده نمود به جای آن می بایست از نوشیدنی های کلسیم دار مانند شیر استفاده کرد.

الکل

•هنوز ارتباط دقیق بین پوکی استخوان و الکل مشخص نشده است.

•این ماده تاثیر منفی بر روی عملکرد کلیه ها می گذارد و به همین دلیل فرایند جذب کلسیم را مختل می کند.

•الکل نیز به عنوان یکی از مواد ادرار آور به شمار می رود و از این رو میزان کلسیم دفع شده را افزایش می دهد.

کلیات

از آنجا که برروی ورزشکاران زن تحقیقات دقیق و گسترده ای صورت نگرفته است،یک اتفاق نظر کلی در مورد سطح عملکرد آنها وجود ندارد.وجود اختلافات فیزیولوژیک و نیز ساختاری بین جنس زن و مرد هم مزید بر علت شده است.اما با توجه به آنچه که تا به امروز میدانیم،به تعدادب از خصوصیات و ویژگی های جنس مونث در ارتباط با ورزش و فعالیت بدنی اشاره میکنیم.

ProjehCenter.ir

اگر چه بر اساس نظر سنجی ها،اکثر ورزشکاران زن معتقد به افت عملکرد بدنی در جریان دوران قاعدگی هستند،اما از لحاظ فیزیکی زنان بوده اند که در طی زمان قاعدگی قادر به شکستن رکورد های جهانی شده اند.

فعالیت ورزشی شدید باعث کاستن سطح استروژن خون میشود،اما لزوماً روی سطح عملکرد بدنی اثری نمی گذارد.

در تمرینات با شدت برابر،اختلافی در میزان بروز آسیبهای ناشی از ورزش در زن ومرد دیده نمیشود.

قرص های ضد بارداری احتمالاً سبب تغییرات چشمگیر فیزیولوژیک در بدن زن می شوند،اما تاثیر عمده ای روی عملکرد فرد نخواهند گذاشت.

حاملگی در ۲ تا ۳ ماه اول،اثر منفی روی عملکرد نمی گذارد.لابد میدانید در المپیک سال ۱۹۵۶ ملبورن،۳ تن از برندگان مدال طلا حامله بودند.حتی بعد از طی حاملگی اگر وضعیت جسمی و شکل پیش از حاملگی زن بازگردد،مشکلی در رقابتهای ورزشی نخواهد داشت.

ورزش سبب بهبود دانسیته(تراکم)استخوانی زنان نمیشود بلکه فقط سبب حفظ آن میگردد.در صورت مصرف مقادیر کافی کلسیم،ورزش احتمالاً در شکل گیری استخوانهای قویتر کمک خواهد کرد.هیچ محدودیت سنی برای شرکت در ورزشهای استقامتی وجود ندارد.حتی زنان۸۰ ساله هم توانایی شرکت منظم در دوهای ماراتن را دارند،گرچه که مدت زمان طی شده بیشتر خواهد بود.دقیقاً معلوم نیست که آیا زنان سریعتر می دوند یا مردان،فقط می دانیم که در ازای هر دهه عمر،زنان توانایی سرعت بخشی در دویدن به میزان ۱۴ متر در دقیقه دارند.در حالیکه این رقم برای مردان ۷ متر در دقیقه است البته با توجه به اختلافات فیزیکی به نظر نمیرسد که زنان توانایی غلبه بر مردان

ProjehCenter.ir

در مسافتهای کوتاه را داشته باشند.اما عکس این موضوع در دوهای در مسافت طولانی صدق می کند که به نظر میرسد به علت چربی بالاتر موجود در بدن زنان است که به عنوان منبع انرژی عمل میکند.به علاوه تعریق ران در دماهای بالاتر بدنی،سبب حفظ و نگهداری بیشتر آب بدن خواهد شد.

آیا بین مردان و زنان ورزشکار اختلافات فیزیولوژی وجود دارد؟

بله این اختلافات در زمینه سیستم اسکلتی و عوامل بیومکانیکی نمود دارند.ورزشکاران زن بطور معمول(ولی نه همیشه)کوچکتر و کوتاهتر بوده،لگنی پهن تر دارند،زانوها به داخل متمایل شده و ساق پاها انحنای کمتری دارند.این خصوصیات از جمله مواردی است که احتمال ایجاد بعضی از آسیبها مانند دردهای کشککی-رانی را بالا میبرد.ورزشکاران زن درصد بالاتری از چربی بدن داشته و حدود۳۰ درصد قدرت عضلانی کمتری نسبت به مردان دارند که خصوصاً مربوط به اندام فوقانی است.اما در هر صورت به رشته ورزشی خاص است تا اینکه جنسی خاص عاملشان باشد.

آیا ورزش کردن برای زنان سودمند است؟

تمرینات منظم ورزشی دارای فواید مشابهی در زنان و مردان است.یعنی کاهش فشار خون،پایین آوردن تعداد ضربان قلب و افزایش ظرفیت هوازی همراه با کاهش درصد چربی بدن،تمام تمام موارد فوق به پیشگیری از آترواسکلروز و بیماریهای قلبی کمک میکنند.به علاوه ورزشهای توام با اعمال وزن روی بدن،سبب تقویت استخوانها و جلوگیری از پوکی استخوان می شوند.

در چه مواردی بانوان نباید ورزش کنند ؟

ProjehCenter.ir

زمانی تصور میشد که ورزش شدید به سیستم تولید مثل زنان آسیب وارد میکند.در ضمن عقیده داشتند که زنان خصوصاً در جریان عادت ماهیانه نباید ورزش کنند.امروزه خلاف هر دوی این موارد ثابت شده است.

;()javascript:history.back

خارجی. علمی. دنوسوماب. پوکی استخوان. ایتالیا

دانشمندان ایتالیایی موفق به کشف مولکولی بنام "دنوسوماب" شدند که توانایی جلوگیری و درمان پوکی استخوان را دارد.

به گزارش پایگاه اینترنتی روزنامه "لاستمپا"، این مولکول جدید بزودی برروی ۳۰نفر زن ایتالیایی درشهر تورینو درشمال این کشور آزمایش خواهد شد.

این مولکول که قادر به منهدم ساختن سلول‌های خورنده استخوان در بدن می‌باشد درآزمایش برروی موش‌های آزمایشگاهی نتیجه خوبی داده و دانشمندان امیدوارند تا برروی انسان نیز همین نتیجه را داشته باشد.

مولکول مذکور همچنین توان افزایش مقاومت استخوان ، بازسازی ساییدگی که براثر بیماری پوکی استخوان بوجود آمده است را دارد و حتی می‌تواند غضروف‌های تضعیف شده را تقویت نماید.

این آزمایش‌ها بزودی برروی داوطلبان در ۱۰بیمارستان ایتالیا انجام می‌شود و مطالعه آن نیز ۲سال بطول می‌انجامد. دراین آزمایش‌ها درهر شش ماه یک شیشه ازاین مولکول به بیمار تزریق می‌شود. پروفسور "جانکرلو ایزایا" مسوول مرکز بیماری‌های استخوانی دربیمارستان "مولینته" و عضو کمیته علمی "ویارجو" عقیده دارد که این آزمایش هابرای ۴ میلیون ایتالیایی مبتلا به بیماری پوکی

ProjehCenter.ir

استخوان امیدی بزرگ بشمار می‌رود. وی افزود : درحالیکه داروهای قبلی بطور مستقیم برروی سلول‌های مخرب استخوان عمل می‌کردند، این مولکول جدید بطورریشه‌ای عمل کرده و مانع شکل گیری موادی می‌شود که سلول‌های مسوول پوکی استخوان را تغذیه می‌کنند.

در ایتالیا ۴میلیون نفر مبتلا به بیماری پوکی استخوان هستند و تنها ۲۵درصد این موارد شناسایی و تحت درمان قرار می‌گیرد. سالانه ۲۵۰هزار مورد شکستگی استخوان درایتالیا صورت می‌گیرد و ۸۰درصد از بیماران موفق به بالارفتن از پله‌ها نمی‌شوند و ۵۰درصد نیز استقلال خود را از دست می‌دهند. بیماری پوکی استخوان بیشتر به زن‌ها ضربه می‌زند و حدود یک سوم زنان بالای ۶۰سال مبتلا به آن می‌شوند . در حالیکه ۱۰درصد مردها بالای ۷۰سال دچار این بیماری می‌شوند.

•بافت استخوانی

•روشهای درمان پوکی استخوان

•ستون فقرات • قفسه سینه • متابولیسم کلسیم در بدن

ProjehCenter.ir