

مراقب علایم پوکی استخوان در جوانی باشید

آگاهی از علایم اولیه پوکی استخوان (بیماری خاموش)، مدیریت صحیح این بیماری و تشخیص و درمان به موقع بیماری برای همه افراد ضروری است.

به گزارش سایت خبری پرسون، برای مثال گاهی شکستن ناخن‌ها می‌تواند نشانه پیوندهای ضعیف استخوانی باشد و می‌تواند بر روی استخوان‌های فرد نیز تاثیر بگذارد. این بیماری یک نفر از هر سه زن و یک نفر از هر پنج مرد بالای ۵۰ سال را تحت تاثیر قرار داده است اما فقط حدود ۲۰ درصد از بیماران مبتلا به پوکی استخوان خوش‌شانس هستند که بیماری را تشخیص داده و تحت درمان قرار می‌گیرند.

پوکی استخوان یک بیماری استخوانی خاموش است که در مراحل اولیه علائم ندارد اما می‌تواند تحرک و استقلال فرد را به شدت مختل کند. با توجه به اینکه درصد اندکی از افراد تحت درمان قرار می‌گیرند شیوع این بیماری و تاثیر مخرب آن بر زندگی افراد می‌تواند باعث درد و ناتوانی طولانی‌مدت شود.

پوکی استخوان شایع‌ترین بیماری است که هم زنان و هم مردان را درگیر می‌کند و البته زنان چهار برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به پوکی استخوان پس از یائسگی هستند زیرا کاهش استروژن منجر به کاهش سریع‌تر توده استخوانی می‌شود. پوکی استخوان بیماری است که عمدتاً با افزایش سن رخ می‌دهد اما انواع پوکی استخوان نیز می‌تواند جوانان را تحت‌تاثیر قرار دهد.

پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ بیش از ۵۰ درصد شکستگی‌های مفصل ران در آسیا و اقیانوسیه رخ دهد. بقای افراد مبتلا به شکستگی پوکی استخوان تا ۶ سال به‌طور قابل‌توجهی به خطر می‌افتد و این بیماران در سال اول با خطر دو برابری مرگ مواجه هستند.

همچنین، پیش‌بینی می‌شود در دو دهه آینده بیش از ۳۱۹ میلیون نفر از افراد ۵۰ ساله و بالاتر از آسیا و اقیانوسیه در معرض خطر بالای شکستگی پوکی استخوان قرار دارند، در حالی که انتظار می‌رود بیش از نیمی از شکستگی‌های ران در جهان تا سال ۲۰۵۰ در این منطقه رخ دهد.

پوکی استخوان در سایر نقاط جهان

تخمین زده می‌شود که تقریباً ۳ میلیون نفر در انگلستان به پوکی استخوان مبتلا هستند و حدود یک پنجم افراد مبتلا به این بیماری مجبور به بازنشستگی و کاهش ساعات کاری خود شده‌اند در حالی که یک چهارم آنها با درد طولانی‌مدت زندگی می‌کنند.

همچنین در ایتالیا، پیش‌بینی کردند که ۵ میلیون ایتالیایی که ۸۰ درصد آنان را زنان یائسه تشکیل می‌دهد با این بیماری مواجه هستند و ۲۳ درصد از زنان بالای ۴۰ سال و ۱۴ درصد از مردان بالای ۶۰ سال از پوکی استخوان رنج می‌برند.

محققان تخمین زدند که در ایرلند ۳۰۰ هزار نفر در سن ۵۰ سالگی با این بیماری مواجه هستند و تنها ۱۵ درصد از آنان از بیماری خود مطلع هستند.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که حدود ۴۰۰۰ نفر در سال ۲۰۱۹ به علت شکستگی مفصل ران مرتبط با پوکی استخوان در بیمارستان‌های ایرلند بستری شدند که ۶۹ درصد آنان زن بودند. ایرلند ششمین میزان شکستگی مفصل ران در سطح جهانی را دارد.

بهترین درمان برای پوکی استخوان، پیشگیری است البته برخی از داروها نیز در کاهش پیشرفت بیماری موثر هستند. تشخیص زودهنگام این بیماری خاموش برای کمک به افراد به ویژه زنان و جلوگیری از آسیب‌های احتمالی تغییردهنده زندگی بسیار مهم است.

روز جهانی پوکی استخوان هر ساله در ۲۰ اکتبر برگزار می‌شود و موضوع امسال آن «تقویت استحکام استخوان‌ها» بود و برای ایجاد آگاهی در بین مردم در مورد سلامت استخوان و اهمیت حفظ رژیم‌غذایی متعادل است.

منبع: ایسنا