کد خبر: ۴۰۲۴۶۵
چهارشنبه ۱ تیر ۱۴۰۱ ۱۱:۴۴

۵۰ ساله ها بخوانند

پس از ۵۰ سالگی برخی بیماری ها سراغ افراد می آید، یکی از این بیماری ها پوکی استخوان است که ۳۰ زنان و ۸ درصد مردان به آن مبتلا می شوند.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، آمنه مصیبی بیان کرد: پوکی استخوان یک مشکل بهداشتی رو به رشد در بسیاری از کشورهای جهان است به گونه ای که پس از سن ۲۰ سالگی، تغییر کمی در توده معدنی استخوان تا زمان یائسگی در زنان رخ می‌دهد.

وی افزود: در دوران یائسگی زنان با از دست دادن توده استخوان، سالانه بین سه تا پنج درصد در چند سال اول و حدود یک درصد پس از آن روبه رو هستند.

مصیبی ادامه داد: در مردان از دست دادن استخوان کندتر و خطی تر است، اما مردان نیز با افزایش سن دچار پوکی استخوان می‌شوند.

این کارشناس گفت: شواهد زیادی وجود دارد که عواقب از دست دادن استخوان مربوط به سن یا یائسگی بستگی به سطح اوج توده استخوانی در دوران کودکی و نوجوانی دارد؛ بنابراین به حداکثر رساندن توده استخوانی ممکن است نقش مهمی در کاهش خطر شکستگی در کودکان و همچنین افراد مسن داشته باشد.

وی توضیح داد: در حالی که به اوج رساندن توده استخوانی تا حد زیادی به عوامل ژنتیکی بستگی دارد، عوامل دیگری همچون افزایش فعالیت بدنی و کاهش مواجهه با عوامل خطر مانند سیگار کشیدن و مصرف زیاد الکل و همچنین تغذیه مناسب در این مساله نقش دارد.

مصیبی اضافه کرد: مصرف کافی کلسیم و پروتیین در رژیم غذایی برای دستیابی به حداکثر توده استخوانی در طول رشد اسکلتی و جلوگیری از تحلیل استخوان در افراد مسن ضروری است.

این کارشناس بیان کرد: کلسیم، فسفات و ویتامین دی، برای ساختار و عملکرد طبیعی استخوان ضروری هستند؛ پروتیین، کالری و سایر میکرونوترینت‌ها نیز در تکامل و حفظ استخوان نقش دارند که لبنیات با دارا بودن تمامی این ترکیبات ماده غذایی بسیار مفید و ضروری برای پیشگیری از پوکی استخوان است.

منبع: بهداشت نیوز