

پوکی استخوان یک بیماری زنانه است؟

پوکی استخوان زمانی رخ می‌دهد که استخوان مانند اسفنج، حفره‌دار و پوک و شکننده شود. به قدری شکننده که زمین خوردن یا حتی فشارهای خفیف مثل خم شدن و حتی سرفه کردن می‌تواند باعث شکستگی استخوان‌ها شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، تصور بسیاری از مردم این است که پوکی استخوان، یک بیماری زنانه است و مردها به آن مبتلا نمی‌شوند و از آن در امان هستند. اما دکتر افشین استوار، رئیس مرکز تحقیقات استئوپروز پژوهشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: پوکی استخوان به هیچ عنوان بیماری مخصوص زنان نیست و مردها هم به آن مبتلا می‌شوند و لازم است که هم خانم‌ها و هم آقایان از سلامت استخوان‌های خود مطمئن شوند.

پوکی استخوان یا استئوپروز (Osteoporosis) زمانی رخ می‌دهد که تعادل بین تشکیل استخوان جدید و تجزیه استخوان‌های قدیمی به هم بخورد و استخوان مانند اسفنج، حفره‌دار و پوک و شکننده شود. به قدری شکننده که زمین خوردن یا حتی فشارهای خفیف مثل خم شدن و حتی سرفه کردن می‌تواند باعث شکستگی استخوان‌ها شود. شکستگی‌های مرتبط با پوکی استخوان بیشتر در لگن، مچ دست و ستون فقرات رخ می‌دهد. پوکی استخوان به نام بیماری خاموش شناخته می‌شود و هر دو جنس مرد و زن را درگیر می‌کند. بیشترین شدت این بیماری در خانم‌ها عمدتاً در ۶۵ سالگی به بعد و در آقایان معمولاً بعد از ۷۵ سالگی رخ می‌دهد.

دکتر استوار در گفتگو با همشهری‌آنلاین، با تأکید بر این که پوکی استخوان یک بیماری خاص زنانه نیست، می‌گوید: تنها تفاوت خانم‌ها با آقایان این است که در خانم‌ها روند کاهش توده استخوانی در یک دوره‌ای بعد از سنین یائسگی تشدید می‌شود. چون زنان بعد از رسیدن به سن یائسگی، ترشح هورمون‌های استروژن و پروژسترون (هورمون‌های جنسی زنانه) که روی سلامت استخوان اثر حفاظتی دارند را از دست می‌دهند و کاهش توده استخوانی در آنها سرعت پیدا می‌کند. بنابراین شیوع پوکی استخوان در زنان بعد از یائسگی بیشتر است و لازم است که آنها توجه بیشتری به این بیماری داشته باشند و به موقع برای سنجش سلامت استخوان‌های خود مراجعه کنند.

رئیس مرکز تحقیقات استئوپروز پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران به آماری از ابتلای مردها به این بیماری هم اشاره‌ای می‌کند و می‌گوید: در مجموع ۲۴ درصد آقایان بالای ۵۰ سال در ایران پوکی استخوان دارند. یعنی از هر ۴ مرد بالای ۵۰ سال، یک نفر به این بیماری مبتلا است. پس این که مردها پوکی استخوان نمی‌گیرند، باوری غلط و نادرست است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: نکته خیلی مهم درباره کشور ما این است که جمعیت ایران به سرعت رو به پیری است و هرچقدر نسبت جمعیت بالای ۵۰ سال بیشتر شود، تعداد بیمارانی که پوکی استخوان دارند هم بیشتر می‌شود. ما از نظر سرعت رشد سالمندی در منطقه اولیم و یکی از سریع‌ترین رشد‌های سالمندی را در دنیا هم داریم. و چون پوکی استخوان، بیماری دوران میانسالی و سالمندی است، باید از حالا تمهیدات لازم را بیندیشیم.

پوکی استخوان به این دلیل «بیماری خاموش» خوانده می‌شود که در ظاهر علامتی ندارد و علائم آن تازه در زمان بروز شکستگی استخوان فرد مشاهده می‌شود. بنابراین پزشکان توصیه اکید دارند که زنان بعد از ۵۰ سالگی و مردان بعد از ۶۰ سالگی حتماً برای سنجش تراکم استخوان به پزشک مراجعه کنند تا از سلامت استخوان‌های خود مطمئن شوند.

دکتر استوار تأکید می‌کند: تشخیص پوکی استخوان فقط با سنجش تراکم استخوان ممکن است و راهی غیر از این وجود ندارد.