

استئوپروز، بیماری خاموش و نامرئی در زنان کم تحرک

تهران (پانا) - استئوپروز، یک بیماری خاموش و نامرئی که در اثر کم تحرکی و تغذیه نادرست، بی سر و صدا ستون‌های بدن یا همان استخوان‌ها را به پوکی رسانده و زنان سالمند را با یک زمین خوردن ساده تا مدت‌ها خانه‌نشین می‌کند.

به ZWNJ&ZWNJ گزارش ایرنا، همه ما در اطرافمان زنان و مردان سالخورده و میانسال زیادی را دیده‌ایم که با یک سرخوردن روی فرش، چرخش ناگهانی، خم و راست شدن سریع و یا حتی عطسه دچار شکستگی لگن، مهره گردن و یا سایر استخوان‌های بدن می‌شوند و همین مساله، استقلال آنها را در زندگی می‌گیرد چون بدون کمک اطرافیان قادر به انجام امور روزمره خود نیستند.

با توجه به اینکه گفته می‌شود ۲۵ درصد از افراد سالمندی که دچار شکستگی می‌شوند در همان بیمارستان فوت می‌کنند بنابراین پیشگیری و درمان پوکی استخوان در همان دوران جوانی و میانسالی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

پوکی استخوان برای این یک بیماری نامرئی است که تا زمانی که یک استخوان نشکند علایمی از خود بروز نمی‌دهد.

گرچه این بیماری در هر ۲ جنس زن و مرد دیده می‌شود اما به گفته متخصصان از هر سه زن بالای ۵۰ سال یک نفر و از هر پنج مرد یک نفر به پوکی استخوان مبتلا می‌شود.

در زنان که با شروع یائسگی ضعف در استخوان‌ها آغاز می‌شود به همین دلیل بانوان باید از سنین جوانی به فکر تراکم استخوان و سلامت آن باشند.

این مساله زمانی آشکارتر می‌شود که بدانیم به گفته مسئولان وزارت بهداشت نیمی از زنان بالای ۵۰ سال کشور دچار پوکی استخوان هستند.

گرچه عوامل زیادی چون مصرف برخی داروهای کورتونی، کمبود ویتامین دی و تغذیه نادرست می‌تواند عامل بروز بیماری پوکی استخوان باشد اما کم‌تحرکی و ورزش ناکافی نیز عامل مهم دیگری است که علاوه بر قراردادن زنان در معرض انواع بیماری‌ها خطر ابتلا به پوکی استخوان را هم در آنها افزایش می‌دهد.

متخصصان معتقدند شاخص توده بدنی کمتر از ۱۹ عامل خطر ابتلا به پوکی استخوان است و وزن پایین در دختران و زنان به کاهش سطح استروژن منجر شده و مانند دوران بعد از یائسگی موجب گسترش پوکی استخوان می‌شود و همچنین افراد بسیار لاغر نیز بیشتر در معرض خطر شکستگی قرار دارند.

زنان بیشتر از مردان در معرض پوکی استخوان قرار دارند

یک فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین در این رابطه گفت: پوکی استخوان یک نوع بیماری است که در آن استخوان‌ها ZWNJ&ZWNJ می‌شکنند و شکسته شده و در نتیجه آن خطر شکستن خود به خودی استخوان‌ها افزایش می‌یابد.

مهین لشگری با طبقه ZWNJ& بندی عوامل خطر بیماری پوکی استخوان اظهار کرد: این عوامل به ۲ گروه غیرقابل کنترل و قابل کنترل تقسیم می‌شود؛ ZWNJ& شود که در دسته عوامل غیرقابل کنترل می‌ZWNJ&توان به مواردی چون افزایش سن، جنس، نژاد و سابقه فامیلی مثبت و در گروه عوامل قابل کنترل به رعایت نکردن تغذیه، فعالیت فیزیکی و مصرف سیگار اشاره کرد.

او با بیان اینکه در صورت رعایت شیوه زندگی سالم می‌ZWNJ&توان از بروز عوامل خطر قابل کنترل پیشگیری کرد، افزود: تراکم استخوان در سال ZWNJ&های نوجوانی و جوانی به حداکثر می‌ZWNJ&رسد و در حدود سنین ۳۵ تا ۴۵ سالگی در هر ۲ جنس شروع به کاهش می‌ZWNJ&کند.

لشگری ادامه داد: پس از این سنین و در زنان بعد از یائسگی به ZWNJ&دلیل از دست دادن هورمون ZWNJ&های جنسی کاهش تراکم شدت می‌ZWNJ&یابد که البته باید گفت سرعت کاهش توده استخوانی در هر ۲ جنس تحت ZWNJ&تاثیر عواملی مانند نمایه توده بدنی، مصرف سیگار، بی‌ZWNJ&حرکتی، اختلالات تولید و متابولیسم ویتامین D و پرکاری پاراتیروئید است.

این پزشک فوق تخصص روماتولوژی یادآور شد: یکی از عواملی که می‌ZWNJ&تواند تا حد زیادی در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان موثر باشد انجام منظم فعالیت ZWNJ&های ورزشی تحمل کننده وزن و انجام ورزش ZWNJ&های تقویت کننده عضلات است که موجب ساخته شدن استخوان و عضلات می‌ZWNJ&شود.

لشگری افزود: در این راستا علاوه بر رعایت رژیم غذایی حاوی لبنیات، دریافت نور کافی خورشید و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل، انجام سه مرتبه ورزش ZWNJ&های تحمل کننده وزن مانند پیاده ZWNJ&روی در هفته و هر مرتبه به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه موثر است.

۷۵ درصد زنان بالای ۱۸ سال شهری قزوین کم تحرک هستند

مشاور امور بانوان رییس دانشگاه علوم پزشکی و معاون فنی مرکز بهداشت قزوین اظهار کرد: براساس نتایج هفتمین پیمایش عوامل خطر بیماری ZWNJ&های غیرواگیر که در سال ۹۵ انجام شد، ۷۵ درصد زنان بالای ۱۸ سال شهری و ۵۵ درصد زنان روستایی این استان تحرک بدنی کمی دارند.

ناهید یزدی افزود: همچنین براساس این پیمایش ۷۴ درصد زنان بالای ۱۸ سال ساکن در مناطق شهری و ۵۹ درصد زنان بالای ۱۸ سال ساکن در مناطق روستایی قزوین نیز دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

او اضافه کرد: این کم تحرکی ZWNJ&ها علاوه بر خطر ابتلا به دیابت و فشار خون، احتمال ابتلا به پوکی استخوان را هم افزایش می‌ZWNJ&دهد.

یزدی ادامه داد: با توجه به اهمیت و عوارض کم تحرکی بر سلامت در سال ZWNJ&های اخیر سازمان بهداشت جهانی در انتخاب شعار هفته سلامت بانوان بر موضوع تحرک بدنی تمرکز کرده است.

او اظهار کرد: با توجه به افزایش جمعیت سالمند در جامعه شیوع استئوپروز و شکستگی استخوان نیز به ZWNJ&طور قابل توجهی افزایش می‌ZWNJ&یابد به ZWNJ&طوری که هم ZWNJ&اکنون نیز گفته می‌ZWNJ&شود در هر سه تانیه استخوان یک نفر در دنیا شکسته می‌ZWNJ&شود.

این مسئول یادآور شد: به ZWNJ&خاطر تاثیر کم ZWNJ&تحرکی و ورزش ناکافی در ابتلا به پوکی استخوان مراکز و پایگاه ZWNJ&های بهداشتی فضاهایی را جهت آموزش حرکات ورزشی درست به زنان اختصاص می‌ZWNJ&دهند.

یزدی همچنین توزیع مکمل ZWNJ&های ویتامین دی بین سالمندان روستاها و دانش ZWNJ&آموزان را نیز یکی دیگر از اقدامات مراکز بهداشتی در سال ZWNJ&های گذشته عنوان کرد و گفت: دانشگاه علوم پزشکی استان با وجود کمبود اعتبارات تلاش کرده تا حداقل سالمندان روستایی از این مکمل ZWNJ&ها به تعداد ماهانه یک مرتبه بهره ZWNJ&مند شوند و امسال

هم در صورت تامین اعتبار مورد نیاز، این طرح ادامه می‌دهد.

بیماری‌های مفصلی و چاقی عمده‌ترین مشکل سلامت زنان قزوین است

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری قزوین گفت: براساس نتایج سند ارتقای وضعیت زنان، تحلیل وضعیت بانوان نشان می‌دهد عمده مساله در خصوص وضعیت بهداشت و سلامت مربوط به بیماری‌های مفصلی، چاقی، فشار خون و دیابت است که متأسفانه در بین زنان ایرانی رایج بوده و به‌طور قطع با تغییر سبک زندگی و تمرین‌های ورزشی قابل درمان خواهد بود.

صدیقه ربیعی افزود: مساله پوکی استخوان اگرچه در بین هر ۲ جنس زن و مرد مشترک است اما بیشتر زنان را تحت تاثیر قرار داده و به‌طور ویژه زنان شاغل را ساعت‌های طولانی بروی صندلی می‌نشیند، بیشتر تهدید می‌کند.

او با اشاره به اینکه تغذیه نامناسب بسیاری از بانوان را با مشکل اضافه وزن مواجه کرده و آنها برای رهایی از این اضافه وزن از هر روش غیر اصولی مانند عمل‌های جراحی و مصرف خودسرانه انواع داروها برای کاهش وزن استفاده می‌کنند، تصریح کرد: متأسفانه همین مسایل، مشکلات دیگری نیز برای سلامت آنها ایجاد کرده است.

ربیعی ادامه داد: در راستای حل مشکل کم‌تحرکی بانوان که بر ابعاد مختلف سلامت آنها تاثیر دارد علاوه بر فرهنگ‌سازی بیشتر بین آنها، دستگاه‌های متولی از جمله ورزش و جوانان نیز باید با افزایش زیرساخت‌های مناسب ورزشی زمینه تحرک بدنی هرچه بیشتر آنها را فراهم کنند تا از تبعات ناشی از اضافه وزن و همچنین از ناهنجاری‌های اسکلتی که دختران و بانوان ما را تهدید می‌کند، پیشگیری شود.

مدیرکل بانوان و خانواده استانداری قزوین اضافه کرد: در حال حاضر باشگاه‌های خصوصی زیادی ویژه بانوان ایجاد شده اما شاید اقشار ضعف جامعه به‌دلیل هزینه‌های بالا امکان بهره‌مندی از خدمات این مکان‌ها را نداشته باشند که به‌همین لحاظ با افزایش امکانات دولتی در نقاط مختلف استان باید نسبت به افزایش تحرک بدنی و ارتقای سلامت زنان اقدام شود.

به‌گفته ربیعی، هفته سلامت بانوان که با محوریت کم‌تحرکی برگزار می‌شود فرصت بسیار مناسبی جهت آگاهی بخشی و فرهنگ‌سازی صحیح بین بانوان است تا با افزایش تحرک خود نسبت به پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها، از جمله پوکی استخوان اقدام کنند.

براساس بررسی‌های آماری ثبت احوال، الگوی سنی سالمندی از سال ۱۴۲۵ به بعد بر تمام ساختار سنی جمعیت کشور غلبه خواهد کرد و به دلیل کاهش زاد و ولد، جمعیت جوان کاهش خواهد یافت.

با افزایش جمعیت سالمندان، رفاه و سلامت این گروه پرتعداد بیش از پیش اهمیت خواهد یافت و بیماری‌های که متاثر از سن هستند مانند بسیاری از سرطان‌ها، فشار خون و پوکی استخوان به معضل جدی‌تری تبدیل خواهند شد.

از آنجا که پوکی استخوان در بین زنان و مردان بیش از ۵۰ سال سن افزایش یافته ضروری است از همین حالا برای پیشگیری و کنترل وضعیت سالمندان آینده تمهیداتی اندیشیده شود.

اجرای طرح‌هایی مانند توزیع مکمل ویتامین دی که نقش زیادی در پیشگیری از بروز پوکی استخوان دارد گرچه هم‌اکنون به صورت محدود بین سالمندان مناطق محروم آغاز شده اما کافی نیست و باید این مکمل‌ها در سطح وسیع‌تری بین تمام زنان و مردان جوان و سالمند جامعه اجرایی شود.

همچنین آموزش و فرهنگ‌سازی بین دختران از همان سنین کودکی در مدارس برای رعایت اصول درست تغذیه،

تحرک بدنی و ورزش نیز از موارد مهم دیگری است که برای داشتن زنان سالم باید به صورت جدی به آن پرداخته شود چرا که افزایش تجهیزات ورزشی و زیرساخت‌های فیزیکی بدون داشتن اراده در بین دختران و بانوان نمی‌تواند سلامت جامعه ما را تضمین کند.

همچنین یکی از گروه‌هایی که بیشتر در معرض چاقی و در نتیجه پوکی استخوان قرار دارند زنان شاغل هستند که ضروری است در دستگاه‌های اجرایی اوقاتی از هفته را به تربیت‌بدنی و تمرین‌های ورزشی بانوان اختصاص دهند.

هفته سلامت بانوان امسال با شعار ترویج فعالیت بدنی برای شادابی و تندرستی زنان ایران اجرایی می‌شود.