

پوکی استخوان با تشخیص به موقع مهار می شود

کاشان (پانا) -جانشین معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کاشان اعلام کرد کم تحرکی در همه سنین، زندگی های شهری و ماشینی، عدم دریافت نور آفتاب و بیماری پوکی استخوان را در افراد بالای ۵۰سال به همراه می آورد.

مهدی دلاوری در گفت و گو با پانا اظهار کرد: با آموزش های همگانی در خصوص انجام پیاده روی روزانه به مدت ۳۰دقیقه، تغذیه سالم حاوی لبنیات فراوان، قرار گرفتن در معرض نورآفتاب و خودداری از مصرف دخانیات و الکل می توان از این بیماری پیشگیری کرد.

وی افزود: بنا به آمار، ۳۳ درصد از بیمارانی که مبتلا به شکستگی لگن ناشی از پوکی استخوان می شوند طی یکسال بعد از آن به طور کامل وابسته شده یا در خانه های سالمندان مقیم می شوند و ۲۰ تا ۲۴ درصد از این افراد در همان سال فوت می کنند.

وی تصریح کرد: افراد بالای ۶۰ سال بیشتر از بقیه شهروندان در معرض پوکی استخوان قرار دارند ولی با توجه به شرایط، افراد در گروه سنی پایین تر نیز می توانند در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند.

دلاوری گفت: شکستگی ناشی از پوکی استخوان از هر سه زن بالای ۵۰ سال یک نفر و از هر پنج مرد یک نفر را در جهان درگیر این بیماری و عوارض ناشی آن می کند.

۲۰ اکتبر، روز جهانی پوکی استخوان نامگذاری شده تا در این روز شهروندان را نسبت به رعایت اصول خود مراقبتی و پیشگیری از این بیماری هشدار داده شوند. مهار پوکی استخوان با تشخیص به موقع شعار امسال روز جهانی پوکی استخوان شعار امسال روز جهانی انتخاب شده است.