



## تغذیه در استئوپروز

# Nutrition In Osteoporosis

OSTEOPOROSIS

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

### ◀ مدیریت رژیم غذایی برای درمان استئوپروز ▶

#### ◀ کلسیم ▶

این ماده معدنی برای ساختن استخوان ها و دندان های قوی بسیار مهم است. بدن ما حدود ۱ کیلوگرم کلسیم دارد و ۹۹٪ میزان آن در استخوان های ما یافت می شود. دستورالعمل های فعلی بیان می کند که بیشتر بزرگسالان روزانه به ۷۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارند.

غذاهای زیر دارای کلسیم هستند و به طور معمول بخشی از برنامه رژیم غذایی پوکی استخوان را تشکیل می دهند:

- ◀ لبنیات : شیر ، ماست ، خامه ، پنیر و غیره.
- ◀ سبزیجات : برگ سبز مانند کلم ، کلم بروکلی ، کلم ، بامیه ، رازیانه و اسفناج

#### ◀ ویتامین D ▶

این ویتامین به بدن شما کمک می کند تا کلسیم را جذب کند. بیشتر ویتامین D وقتی بدن در معرض نور خورشید قرار می گیرد توسط بدن ما ساخته می شود.

ویتامین D همچنین در برخی غذاها یافت می شود ، از جمله:

- ◀ تخم مرغ
- ◀ ماهی روغنی مانند ساردین و ماهی قزل آلا
- ◀ چربی غنی شده گسترش یافته
- ◀ شیرخشک
- ◀ غلات غنی شده صبحانه

### ◀ غذاهایی که باید در پیشگیری یا درمان استئوپروز محدود شوند ▶

برخی غذاها می توانند تراکم استخوان را کاهش دهند. چنین غذاهایی باید محدود باشد، به خصوص اگر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستید. مانند:

- ◀ نمک
- ◀ نوشیدنی های گازدار
- ◀ کافئین



### ◀ عوامل خطر در استئوپروز ▶

عوامل خطر استئوپروز شامل موارد بسیاری می شوند. مانند : سن ۵۰ سال و بالاتر ، جنسیت زن ، سفید پوست و آسیایی بودن ، یائسگی (خصوصاً زودرس یا ناشی از جراحی) ، سابقه خانوادگی پوکی استخوان یا شکستگی ، اجداد اروپای شمالی ، دوره های طولانی عدم تحرک یا بی حرکتی ، افسردگی ، مصرف الکل (بیشتر از ۳ بار در روز) ، مصرف تنباکو ، مصرف کافئین (بیشتر از ۴ فنجان در روز) ، آمنوره (فقدان غیر طبیعی قاعدگی) و ساختار بدنی نحیف.

### ◀ مدیریت فیزیوتراپی ▶

مداخله فیزیوتراپی برای افراد مبتلا به پوکی استخوان یا حتی کاهش تراکم استخوان باید شامل موارد زیر باشد:

- ◀ تحمل وزن
- ◀ تمرین انعطاف پذیری
- ◀ ورزش استقامتی
- ◀ تمرین وضعیتی
- ◀ تمرین تعادل





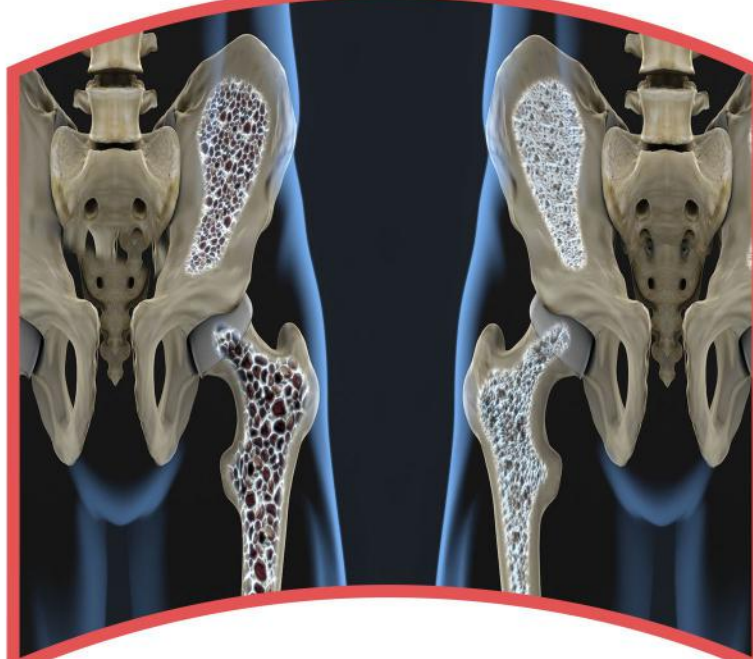
◀ **اسکن DEXA:** سازمان بهداشت جهانی (WHO) آزمایش اسکن جذب تابش دوگانه اشعه ایکس (DEXA) برای اسکلت مرکزی را به عنوان بهترین آزمایش برای ارزیابی تراکم مواد معدنی استخوان معرفی کرده است. نتایج آزمون تراکم استخوان با استفاده از نمرات T گزارش شده است. نمرات T نشان می دهد که میزان چگالی استخوان شما در مقایسه با بزرگسالان سالم ۳۰ ساله ، چقدر بالاتر یا پایین تر است.

◀ **علائم و نشانه های بالینی استئوپروز**

- ◀ درد کمر: درد پشت سر هم و حاد قفسه سینه ، درد زیاد کمر
- ◀ شکستگی ناشی از فشار در ستون فقرات
- ◀ شکستگی استخوان
- ◀ کاهش قد
- ◀ کیفوز(قوز)
- ◀ برآمدگی Dowager
- ◀ کاهش یافتن تحمل فعالیت
- ◀ سیری زودرس

◀ **داروهای استئوپروز**

- داروهای پوکی استخوان می توانند تراکم استخوان را افزایش دهند در حالی که افزایش ممکن است ناچیز به نظر برسد ، اما می تواند تأثیر بسیار مثبتی در کاهش میزان شکستگی داشته باشند. داروهای پوکی استخوان بسته به ماده فعال آن ها به دسته های مختلفی طبقه بندی می شوند:
- ◀ بیس فسفات ها
  - ◀ دنوزوماب
  - ◀ تعدیل کننده انتخابی گیرنده استروژن (SERMS)
  - ◀ هورمون درمانی جایگزین (HRT)
  - ◀ تریپاراتید



یا می توان گفت نمره T نشان دهنده تفاوت بین تراکم مواد معدنی استخوان شما و میانگین مقدار تراکم مواد معدنی استخوان در بزرگسالان جوان است.

◀ **تعریف استئوپروز**

پوکی استخوان (استئوپروز) به عنوان تراکم پایین مواد معدنی استخوان ناشی از تغییر ریز ساختارهای استخوان تعریف می شود و در نهایت بیماران را مستعد شکستگی می کند. شکستگی های ناشی از پوکی استخوان منجر به کاهش قابل توجه کیفیت زندگی شده و نیز باعث افزایش عوارض ، مرگ و میر و ناتوانی می شود.

◀ **تشخیص استئوپروز**

بیمارانی که پوکی استخوان شان تشخیص داده شده است ، باید ارزیابی های زیر را انجام دهند:

- ◀ ارزیابی آزمایشگاهی عملکرد کلیه و تیروئید آنها ، میزان ۲۵- هیدروکسی ویتامین D (شکل فعال ویتامین D) و کلسیم.