

استئوپروز بیماری فراموش شده

استئوپروز بیماری منتشر استخوانی است که در نتیجه تغییرات متابولیسمی استخوان در گذر زمان ایجاد شده و شایعترین بیماری است که سلامت استخوان ها را تهدید می کند این بیماری علیرغم اینکه خود نوعی عامل خطر بروز شکستگی های استخوان است معمولا در طی سالیان دراز بدون علامت باقی می ماند

این بیماری که با کاهش تراکم استخوان و از دست رفتن ریز ساختار استخوان شناخته می شود منجر به افزایش خطر شکستگی استخوان ها می شود. میزان تراکم اولیه استخوان که در سالهای نوجوانی و جوانی به حداکثر می رسد و سرعت کاهش تراکم استخوان در سالهای بعدی عمر، دو عامل مهم در احتمال بروز پوکی استخوان هستند. هر چند تراکم استخوان تا حد زیادی به وراثت بستگی دارد اما مطالعات نشان میدهند که رعایت شیوه زندگی سالم می تواند اثر زیادی برتامین و حفظ سلامت استخوان ها داشته باشد

براساس تخمین بنیاد بین المللی استئوپروز در حال حاضر ۲۰۰ میلیون نفر از زنان در سراسر دنیا دچار این بیماری هستند و از هر دو زن سفید پوست یک نفر در مرحله ای از زندگی خود دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شود. با توجه به افزایش امید به زندگی در بیشتر نقاط جهان، زنان حدود یک سوم عمر خود را بعد از منوپوز می گذرانند. بنابر این استئوپروز حدود ۳۰٪ زنان و ۸٪ مردان بالای ۵۰ سال را در جوامع غربی درگیر کرده است زنان غیر سفید پوست و مردان نیز (به میزان کمتر از زنان سفید پوست) در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند

سازمان بهداشت جهانی تخمین می زند که در سال ۲۰۵۰ حدود ۵۳۰ میلیون نفر از جمعیت آسیا در سنین بالای ۶۵ سال خواهند بود که با توجه به افزایش امید به زندگی و عوامل خطری مثل تغییرات الگوی تغذیه ای، کمبود ویتامین D و کلسیم و کم تحرکی، استئوپروز به یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی در این قاره تبدیل خواهد شد. با توجه به بالا رفتن متوسط سن در جمعیت آسیایی، برآورد شده است که تا سال ۲۰۵۰ حدود ۵۰٪ تمام شکستگی های ناشی از استئوپروز در آسیا رخ دهد.

در ایران تا قبل از سال ۱۳۷۹ شواهد کافی درمورد استئوپروز نظیر کشورهای غربی وجود نداشت لذا پس از تامین اعتبار مالی و حمایت های اجرایی لازم انجام مطالعات و طرح های تحقیقاتی باهدف برآورد بار استئوپروز و تعیین شیوع بیماری (به عنوان اطلاعات اولیه مورد نیاز برای سیاستگذاری) در دستور کار مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران قرار گرفت

بر همین اساس مطالعه ای برای تعیین بار بیماری (در سال ۱۳۸۰) انجام شد که بر اساس آن، مجموع سال های از دست رفته ناشی از استئوپروز ۳۶۰۲۷ سال محاسبه شد (۱۸۷۵۷ سال آن متعلق به مردان و ۱۷۲۷۰ سال آن متعلق به زنان) که دلیل افزایش بار بیماری در مردان؛ بیشتر بودن مرگ و میر ناشی از شکستگی ها در مردان بوده است. (براساس مطالعات کشورهای غربی میزان مرگ و میر ناشی از شکستگی لگن (سر استخوان ران) در سال اول بعد از شکستگی، در افراد مسن، به حدود ۲۰٪ می رسد)

سال های از دست رفته	شکستگی لگن	شکستگی مهره	شکستگی ساعد	جمع کل
زنان	15880 سال	1269 سال	121 سال	17270 سال
مردان	16495 سال	2225 سال	37 سال	18757 سال
مجموع سال های از دست رفته ناشی از استئوپروز 36027 سال				

علاوه بر مرگ و میر و بار ناشی از بیماری بدلیل شکستگیهای مکرر؛ هزینه های درمانی آن نیز بسیار قابل توجه بوده و شکستگی های ناشی از پوکی استخوان بار مالی سنگینی به جامعه تحمیل می کند. دراین بین بیشترین مقدار هزینه ها به اصلاح و بهبود شکستگی های ران اختصاص یافته و بعد از آن شکستگی های استخوان لگن که حدود ۱۴٪ کل شکستگی ها و ۷۲٪ هزینه های ناشی از شکستگی ها را بخود اختصاص می دهند.

مطالعه بررسی شیوع پوکی استخوان و کمبود ویتامین D در شهرهای تهران، مشهد، شیراز، تبریز (در سال ۱۳۸۰ - ۶۰۰۰ نفر) و در شهر های اراک و سنندج (در سال ۱۳۹۰ - ۲۱۰۰ نفر)، افراد بالغ (۲۰ ساله و بالاتر)، دو جنس (مرد و زن)، ایرانی ساکن شهر انجام شده است که نتایج مقایسه ای آن

بیانگر کاهش سطح سرمی ویتامین د در کلیه گروه های سنی و جنسی (کمبود ویتامین د در فاز اول ۲۸ درصد که در فاز دوم به ۸۲٫۶ درصد رسیده است) و افزایش میزان شیوع استئوپروز (در فاز اول مطالعه ۸٫۳ درصد که به ۱۰٫۶ درصد افزایش یافته است)

(قابل ذکر است حدود ۱۰ سال مابین این فاز فاصله زمانی وجود دارد)

با توجه به ریسک فاکتورهای مؤثر در بروز و پیشرفت استئوپروز، می توان ادعا کرد این بیماری در دوران کودکی شکل می گیرد و در سالمندی بروز می کند چرا که مهم ترین عوامل مؤثر بر بروز آن به شیوه زندگی برمی گردد که از دوران نوجوانی شکل می گیرد. بنابراین در یک برنامه پیشگیری و کنترل بیماری جنبه های مختلف مؤثر بر بروز این بیماری که نقش مهمی در کیفیت زندگی دارد، باید به دقت مورد توجه قرار داده شود. برنامه پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان بمنظور دستیابی به این هدف و با رویکرد ادغام در نظام شبکه های بهداشتی درمانی طراحی گردیده که پس از تصویب، در سال آینده به صورت آزمایشی اجرائ خواهد شد.

عارضه مهم استئوپروز؛ شکستگی های پاتولوژیک می باشد(که یا کشنده هستند و یا درمان آنها هزینه های مالی بسیار داشته و عوارض آن منجر به کاهش کیفیت زندگی می گردد) پیشگیری از بروز بیماری و تشخیص و درمان بهنگام آن بسیار اهمیت دارد

در مجموع عوامل خطر بروز بیماری به دو دسته غیر قابل کنترل شامل(افزایش سن، جنس، نژاد و سابقه فامیلی مثبت) و عوامل قابل کنترل (عدم رعایت تغذیه سالم، فعالیت فیزیکی و مصرف سیگار) تقسیم می شوند که میتوان با رعایت شیوه زندگی سالم از بروز عوامل خطر قابل کنترل پیشگیری کرد

در حقیقت تراکم استخوانی که در سالهای نوجوانی و جوانی به حداکثر مقدار می رسد در حدود سنین ۳۵-۴۵ سالگی در هر دو جنس شروع به کاهش می کند امادر زنان بعد از یائسگی (بدلیل از دست دادن هورمونهای جنسی) کاهش تراکم تشدید می یابد به صورتی که زنان در طی ۷-۵ سال بعداز یائسگی ۵-۷٪ از استحکام استخوانی خودرا از دست میدهند هر چند این کاهش تراکم وابسته به سن و اجتناب ناپذیر است ولی سرعت کاهش توده استخوانی در هر دو جنس تحت تاثیر عواملی مانند BMI، مصرف سیگار، بی حرکتی، اختلالات تولید و متابولیسم ویتامین D و پرکاری پاراتیروئید می باشد.

با توجه به عوامل خطر بروز بیماری؛ پیشگیری و درمان پوکی استخوان شامل روش های دارویی و غیر دارویی است وهدف از این اقدامات

در هر دو مرحله پیشگیری و درمان، انجام هر چه زودتر اقداماتی است که منجر به حفظ تراکم استخوان و مانع از دست رفتن صحت و سلامتی ساختار آن شود تا بدین ترتیب از بروز شکستگی های پاتولوژیک جلوگیری شود

روش های غیر دارویی: شامل رژیم درمانی، ورزش و ترک سیگار و یا رعایت اصول زندگی سالم میباشد که نیازمند افزایش آگاهی عموم مردم و حساس سازی مدیران و کارکنان نظام سلامت در خصوص اهمیت موضوع می باشد

در همین راستا اقدامات ذیل با هدف ظرفیت سازی و ایجاد زیرساختهای مناسب با هدف کاهش بروز، تاخیر در بروز و تشخیص بهنگام بیماری پیگیری میگردد.

دکتر راضیه السادات میرمعینی

رییس گروه پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر معاونت بهداشتی

*منبع: مستندات اداره بیماریهای اسکلتی عضلانی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر وزارت بهداشت