

تهی از کلسیم

همه آنچه باید در باره بیماری پوکی استخوان بدانید

این شرایط در کشور های در حال توسعه ای مانند ایران به مراتب بدتر است؛ ۴۷ درصد زنان و ۴۴ درصد مردان ایرانی بالای ۵۰ سال مشکل کمبود تراکم استخوان دارند، بدون آنکه خودشان بدانند. قسمت در دناک ماجرا همین جاست؛ بیشتر این افراد تا زمانی که دچار شکستگی های پی در پی استخوانی یا دردهای شدید اسکلتی نشوند خبری از بیماری شان پیدا نمی کنند. بیماری که راه های پیشگیری از آن و کنترلش بسیار ساده و کم هزینه است. به ویژه برای زنان که شانس ابتلایشان به این بیماری چهار برابر بیشتر از

معصومه متین نژاد «از هر ۳ زن و همدرد بالای ۵۰ سال در دنیا یک نفر در هر گروه جنسی مبتلا به پوکی استخوان است.» این برآورد بنیاد بین المللی استئوپروز (پوکی استخوان) از شیوع گسترده این بیماری در دنیا است که هر روز بیشتر از قبل قربانی می گیرد و هزینه های زیادی را به جامعه تحمیل می کند. برای نمونه فقط در اروپا و امریکا، در مان پوکی استخوان و تبعات ناشی از آن به طور مستقیم سالیانه مبلغی حدود ۲۷ میلیون دلار خسارت به نظام سلامت تحمیل می کند.



سبک زندگی سالم

پوکی استخوان روندی طبیعی در بدن همه ما انسان هاست، اما نه در سنین جوانی و میان سالی، بنابراین اگر پیش از رسیدن سالمندی علائمی مانند درد مفاصل، مشکل در ایستادن و راست نشستن، کوتاه شدن قد و شکستگی استخوان با کمترین ضربه را احساس کردید باید بدانید که مبتلا به پوکی استخوان شده اید و باید تغییر جدی در سبک زندگی تان ایجاد کنید.

فعالیت بدنی مناسب

فعالیت بدنی برای ساخته شدن و حفظ استخوان از کودکی تا سنین پیری ضروری است، از این رو ورزش قسمت مهمی از برنامه پیش گیری و درمان پوکی استخوان هم محسوب می شود. مفید ترین ورزش هایی که توده استخوان را حفظ می کند و حتی باعث افزایش مختصر آن می شود، نرمش های تقویتی و استقامتی است البته باید حواسمان باشد که در هنگام ورزش، فشار ناگهانی بر روی استخوان ها وارد نیاید و از ورزش هایی که ممکن است ضربه های زیادی به استخوان ها بزنند، خودداری کنیم. در ضمن، مانند همیشه باید نگاه ویژه ای به پیاده روی داشت. ورزش ساده ای که باید دست کم روزی ۳۰ دقیقه انجام داد تا اثر مطلوب خود را بر بافت های استخوانی بگذارد.

تغذیه صحیح و هدمند

مصرف منظم ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز ضروری است. این میزان برای افراد بالای ۵۰ سال ۱۵۰۰ میلی گرم و برای زنان حامله و شیرده دست کم ۱۲۰۰ میلی گرم است. مواد غذایی غنی از کلسیم هم شیر، ماست، پنیر و ماهی هستند. برای نمونه مصرف یک لیوان شیر کم چرب ۳۰۰ میلی گرم و یک لیوان ماست کم چرب ۴۰۰ میلی گرم کلسیم دارد. در صورت دسترسی نداشتن به مواد حاوی کلسیم هم، می توان از مکمل های غذایی به همراه ویتامین D استفاده کرد. این مکمل ها را بهتر است به همراه وعده های غذایی یا هنگام خواب خورد تا بیشتر جذب بدن شوند. یاد تان باشد؛ موادی مانند قهوه، سیگار، گوشت قرمز و نوشیدنی های کافئین دار مانع از جذب کامل کلسیم دریافتی می شوند. مواد غذایی مانند لبنیات، زرده تخم مرغ، بعضی ماهی ها، روغن ماهی و جگر هم به مقدار زیادی حاوی ویتامین D هستند.

رها کردن عادت های بد

داشتن برخی عادت های غذایی یا رفتاری نامناسب تأثیر مستقیمی روی سلامت استخوان ها دارد که باید آن را ترک کرد، مانند مصرف زیاد پروتئین که باعث دفع کلسیم بیشتر از کلیه ها می شود؛ مصرف زیاد تنقلات شور که فشار خون را افزایش می دهد و کلیه ها را مجبور به دفع کلسیم می کند؛ پر هییز از قرار گرفتن در مقابل نور خورشید به دلیل ترس از آفتاب سوختگی یا نوع سبک زندگی (نیاز یک فرد بزرگ سال بالای ۵۰ سال به ویتامین D خورشید ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم در روز است)؛ عادت به مصرف زیاد قهوه به دلیل داشتن کافئین بیش از حد که جذب کلسیم در بدن را مختل می کند؛ رژیم های لاغری شدید که به ازدست دادن وزن زیاد و ناگهانی منجر می شود؛ استعمال دخانیات که موجب اختلال در جذب کلسیم و ساخت استخوان می شود و مصرف مشروبات الکلی به هر میزانی که باشد .

۲۲۵/۰۰۰/۰۰۰

براساس تخمین بنیاد بین المللی استئوپروز بیش از ۲۲۵ میلیون نفر در سراسر دنیا از پوکی استخوان رنج می برند.

۵۳ درصد زنان یائسه، در یکی از نواحی لگن، کمر یا انتهای ساعد دچار پوکی استخوان می شوند.

۴

از هر ۴ زن ایرانی بالای ۵۰ سال، یک نفر به پوکی استخوان مبتلاست .

۷۵-۴۵

حدود نیمی از زنان بیش تر از ۴۵ سال و ۹۰ درصد زنان بیش تر از ۷۵ سال به پوکی استخوان مبتلا می شوند.

مردان است و پوکی استخوان بیشتر از بیماری سرماخوردگی آن ها را تهدید می کند. این روزها برخلاف گذشته در مان این بیماری سخت و ناممکن نیست، البته به شرطی که زود تشخیص داده شود. از این رو در تقویم بهداشتی کشور مان هفته ای را با نام اطلاع رسانی درباره بیماری پوکی استخوان نام گذاری کرده اند که ما هم این فرصت را مغتنم شمردیم کمی بیشتر درباره این بیماری صحبت کنیم تا اگر شما هم در آستانه ابتلا به آن هستید بدانید چطور باید از خودتان مراقبت کنید.



سبک زندگی بیمارگونه

استخوان ها از فیبرهای کلاژن و مواد معدنی تشکیل شده اند. از بدو تولد تا اوایل بیست سالگی، این سلول ها با جذب مواد مغذی و معدنی رشد می کنند و تراکم می شوند. اما از سی و پنج سالگی به بعد این روند سیر نزولی به خودش می گیرد و هر چه سن بیشتر شود از تراکم استخوان هم کاسته می شود که امری طبیعی است. در این بین برخی عوامل نقش کاتالیزور را بازی می کنند که مستقیم به سبک زندگی ما برمی گردد.

کم تحرکی

تصور اینکه کم تحرکی و زندگی ماشینی باعث شود از حجم تراکم استخوان کاسته و روند پوکی استخوان تشدید شود، کمی سخت است، اما واقعیت دارد. در واقع کم تحرکی یکی از عامل های اصلی در این باره محسوب می شود و میزان شیوع بیماری پوکی استخوان را در کلان شهر ها به نسبت شهر های کوچک تر و روستاها بیشتر می کند. همچنین کمبود وزن بیش از ۱۰ درصد نسبت به وزن دوران جوانی یا بی ام آی کمتر از ۱۹ هم زمینه ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد.

رژیم غذایی نامناسب

تغذیه مناسب از دوران کودکی حتی شیر خوارگی نقش مهمی در تراکم استخوان دارد. هر چه استخوان بندی ما ظرفیت تر باشد، میزان ابتلا به پوکی استخوان بیشتر است و این یکی از همان دلایلی است که باعث شده تا شیوع این بیماری در بین زنان به نسبت مردان هم بیشتر باشد. گذشته از این مصرف غذاهای فست قودی، نوشابه های قندی و گازدار، مصرف زیاد شیرینی جات و مصرف کمتر غذاهای سالم و مقوی مانند آبگوشت، جگر، لبنیات و سبزیجات که این روز ها با ذائقه خیلی ها دیگر جور در نمی آند، باعث شده است تا دریافتی ما از ریز مغذی هایی مانند کلسیم و ویتامین D کاهش بیابد که نقش مهمی در تراکم استخوان دارند.

ابتلا به برخی بیماری ها

برخی سرطان ها و بیماری های ژنتیکی، غدد، گوارشی، خونی و روماتیسمی (نظیر پرکاری تیروئید، سلپاک، نارسایی مزمن کلیه، آرتریت روماتوئید، بیماری های مزمن کبدی و دیابت نوع یک) در افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان نقش به سزایی دارند. بیماری هایی که در بیشتر آن ها این سبک زندگی نادرست ماست که باعث ابتلا به آن ها می شود، بنابراین تغییر و اصلاح در سبک زندگی به هر منظوری که باشد، نتیجه اش مثبت و عالی خواهد بود. اگر چه یائسگی زودرس را نباید در دسته بیماری ها تقسیم بندی کرد ولی بروز این اتفاق قبل از چهل و پنج سالگی در خانم ها نیز می تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را تا چندین برابر افزایش دهد.

مصرف برخی از داروها

مطالعات محققان نشان می دهد، مصرف داروهای استروئیدی، هورمونی، ضد تشنج و ضد افسردگی بیشتر از سایر داروها کاهش دهنده تراکم استخوان هاست. همچنین آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم برای درمان سوزش سردل، داروهای شیمی درمانی، داروهای سیکلوسپورین و تاکرولیموس برای پیشگیری از پس زدن عضو پیوندی، هپارین برای پیشگیری از لخته شدن خون، فوروزماید و تورزماید برای درمان نارسایی قلب، مدروکسی پروسترون استات برای پیشگیری از بارداری، متوترکسات برای درمان سرطان و آرتریت روماتوئید و بیوکلینازون و رزیگلیتازون برای درمان دیابت نیز سبب کاهش تراکم استخوان ها می شوند.

عادت های نادرست

برخی از رفتار ها یا عادت های نامناسب مانند مصرف الکل و دخانیات به ویژه سیگار نقش مهمی در بروز بیماری های قلبی عروقی و ریوی، سکنه های قلبی و مغزی، سرطان ها و مرگ و میر زود هنگام دارد. افزون بر این نتایج تحقیقات پژوهشگران حوزه سلامت نشان می دهد که سیگار موجب کاهش خون رسانی به استخوان ها، کاهش فعالیت سلول های استخوان ساز، کاهش جذب کلسیم غذا و در نهایت بروز بیماری پوکی

استخوان می شود. همچنین باعث کم شدن هورمون استروژن (عامل استحکام استخوان ها در زنان) خواهد شد و احتمال کمردرد و آرتریت روماتوئیدی را بیشتر خواهد کرد. مصرف سیگار با احتمال افزایش عفونت و کاهش جوش خوردگی در شکستگی ها و زخم های جراحی هم رابطه مستقیمی دارد.

۴/۶ افراد ۲۰ تا ۷۰ سال در ایران به پوکی استخوان در ستون فقرات مبتلا هستند.

پوکی استخوان در سال، منجر به ده ها هزار شکستگی ناتوان کننده می شود.

۱۰۰۰۰+۱۰۰۰۰+

شماره

روزنامه شهرامید ورزشکی

اشنبه ۲۸ مهر ۱۳۹۸ ۲۱ شهریور ۱۳۹۸ شماره ۳۵۱

SHAHARANNEWS.IR

مگنیزین خان

دیگچه مشهدی

دسری خوشمزه برای مجالس عزاداری



قیمت تمام شده برای هر نفر	زمان برای پخت	تعداد
۳۵۰۰ تومان	۹۰ دقیقه	۵ نفر

هانیه رضوانی، مدرس آشپزی و شیرینی پزی|دیگچه از دسرهای خوشمزه ای است که ماشهدهی ها بیشتر آن را در زمان عزاداری ها و ماه رمضان می پزیم. در محرم و صفر هم، بیشتر روزهای پایانی ماه صفر، یعنی درست همین روز ها، شاهد پخت آن هستیم. طرز تهیه دیگچه خیلی شبیه شله زرد شیر برنج است ولی به صبر و حوصله و دقت نظر بیشتری نیاز دارد و صدا البته به کار بستن قلق هایی که باعث می شود دیگچه تان واقعا

دیگچه شود.

مواد لازم

برنج نیمه طارم	شیر	گلاب	شکر	هل
یک لیوان	۲ کیلو	یک لیوان	یک ونیم لیوان	یک قاشق چخ
کره	خامه صبحانه	آب	زعفران	به مقدار لازم
۲ قاشق غخ	۱۵۰ گرم	۲ لیوان		

۱



برنج را بشوید و با یک لیوان آب به مدت ۲ ساعت بخیسانید. آب برنج را خالی کنید و آن را با دو پیمانه آب درون قابلمه ای بریزید و بگذارید بپزد. آب برنج که خشک شد نصف حجم شیر را اضافه کنید و بگذارید با شعله کم بپزد.

۲



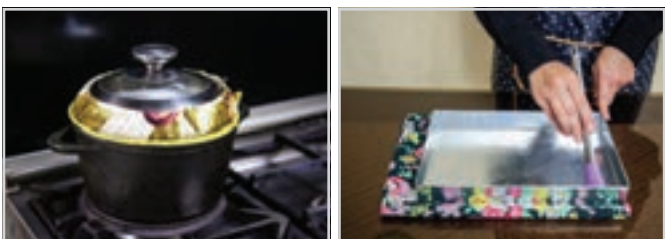
شیر که به خورد برنج رفت، بقیه شیر را اضافه کنید. هنگامی که از پخت کامل برنج مطمئن شدید، شکر را اضافه کنید و اجازه بدهید مرحله پخت ادامه پیدا کند و شکر هم به خورد برنج برود.

۳



حالا زعفران دم کرده، هل و گلاب را اضافه کنید و هم بزنید. در آخر هم کره و خامه را به مخلوط بیفزایید. در صورتی که بخواهید رنگ دیگچه تان سفید باشد نباید به آن زعفران بزنید. همچنین می توانید از شیر پر چرب برای تهیه دیگچه استفاده کنید تا نیازی به اضافه کردن خامه به آن نباشد.

۴



دیگچه را به مدت ۲۰ دقیقه با شعله بسیار کم دم کنید. می توانید برای این کار از شعله پخش کن استفاده کنید. بعد پایان پخت هم، بگذارید دیگچه تان سرد شود و بعد به مدت ۱۲ ساعت آن را درون یخچال بگذارید تا حسایی خودش را بگیرد. دیگچه که سفت شد آن را به شکل دلخواه برش یا قالب بزنید و رویش را با خلال پسته تزیین کنید



برای مشاوره و سفارش می توانید به این نشانی مراجعه کنید. http://yon.ir/yNJMD - @guitanoosh

