

آیا ستون فقرات هم پیر می‌شود؟

یک فیزیوتراپیست تاکید کرد که سبک زندگی سالم می‌تواند روند تخریب و پیری ستون فقرات را در دوران سالخوردگی متوقف کرده یا آن را به تاخیر اندازد.

به گزارش ایسکانیوز زینب واشقانی با بیان اینکه در حال حاضر ۶ میلیون و ۴۰۰ هزار سالمند بالای ۶۰ سال در ایران زندگی می‌کنند، اظهار کرد: این رقم ۸.۳ درصد جمعیت کشور را شامل می‌شود؛ بنابراین سالخوردگی جمعیت موفقیتی بهداشتی است که در صورت عدم برنامه ریزی مناسب، به یک چالش بزرگ تبدیل خواهد شد. از آنجا که با افزایش جمعیت سالخورده، شیوع بیماری‌های مزمن نیز افزایش می‌یابد، یکی از مهم‌ترین آسیب‌های شایع را می‌توان در ستون فقرات یافت که با نام پیری ستون فقرات شناخته شده است.

وی ادامه داد: سال‌ها استفاده بیش از حد از ستون فقرات باعث می‌شود که بخش‌هایی از آن مخصوصا مفاصل، رباط‌ها و دیسک‌های بین مهره‌ای تغییر کرده و دیگر کارایی نداشته باشند و بیماری پیری یا آرتروز ستون فقرات بروز کند. بعضی از افراد اثرات فرسایش ستون فقرات را که بیشتر شامل درد است، زودتر تجربه می‌کنند؛ این موضوع به میزان تغییر قسمت‌های ستون مهره‌ها و اینکه آیا این تغییرات بر طناب نخاعی یا عصب‌های نخاعی تاثیر می‌گذارند یا نه، بستگی دارد. پیری ستون مهره‌ها می‌تواند تمامی قسمت‌های ستون فقرات را تحت تاثیر قرار دهد. دردهای این بیماری در قسمت گردن (ستون فقرات گردنی) در اندام‌های فوقانی و درگیری در ناحیه کمر علائم خود را در اندام تحتانی نشان می‌دهند.

به گفته واشقانی، انتخاب بهترین روش درمانی برای این بیماران ضروری است. برای پیشگیری از این مساله باید به سبک زندگی، حفظ راستایی و تقویت ستون فقرات و عضلات با استفاده از ورزش توجه کرد. همچنین باید از سالمندان خواست تا در زندگی روزانه خود فعالیت‌های کافی داشته باشند و از خمودگی و وابستگی به دیگران بکاهند.

وی ادامه داد: استعمال سیگار از عوامل مهم ابتلای افراد به پیری ستون مهره‌هاست و ترک آن در هر زمانی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری و جلوگیری از پیشرفت این عارضه داشته باشد. تغذیه مناسب و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی بویژه کلسیم به همراه بهره‌مندی از نور خورشید می‌تواند به افزایش تراکم استخوان‌ها و جلوگیری از تخریب مهره‌ها منتهی شود.

واشقانی همچنین توصیه کرد: مردم سعی کنند در فعالیت‌های روزانه خود سعی کنند نحوه ایستادن یا نشستن خود را اصلاح کنند تا با حفظ راستای درست مهره‌ها از تغییرات نامناسبی که به دیسک بین مهره‌ای و ریشه‌های عصبی فشار وارد می‌کند، جلوگیری شود.

وی با بیان اینکه بی‌حرکی، ضعف عضلات ناحیه شکمی و پشتی را به دنبال دارد، تصریح کرد: با افزایش سن شاهد بروز پوکی استخوان هستیم که باعث تخریب مهره‌ها، گردی و گوزپشتی در سالمندان می‌شود. در عین حال تغذیه مناسب سرشار از کلسیم و بهره‌مندی از نور آفتاب مانع از بروز پوکی استخوان می‌شود.

وی به ایسنا گفت: نقش این عضلات، مراقبت از سلامت ستون مهره‌هاست؛ به همین دلیل ضعف آنها روند پیری مهره‌ها را تشدید

می‌کند. کشیدن سیگار و مصرف نوشابه‌های گازدار مانع از جذب کلسیم در استخوان‌ها شده و با برداشت کلسیم از استخوان، مهره‌ها را مستعد شکستگی می‌کند. بنابراین افراد باید همیشه به یاد داشته باشند که پیشگیری بهتر از درمان است؛ به همین دلیل پیشنهاد می‌شود با داشتن سبک زندگی درست، تغذیه متنوع و سالم و فعالیت‌های ورزشی متناسب با سن خود، از بروز این بیماری جلوگیری کرده و یا بروز آن را به تعویق اندازند.