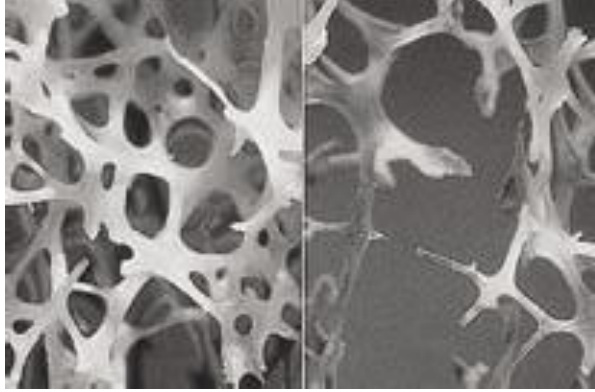


هشاشة العظام



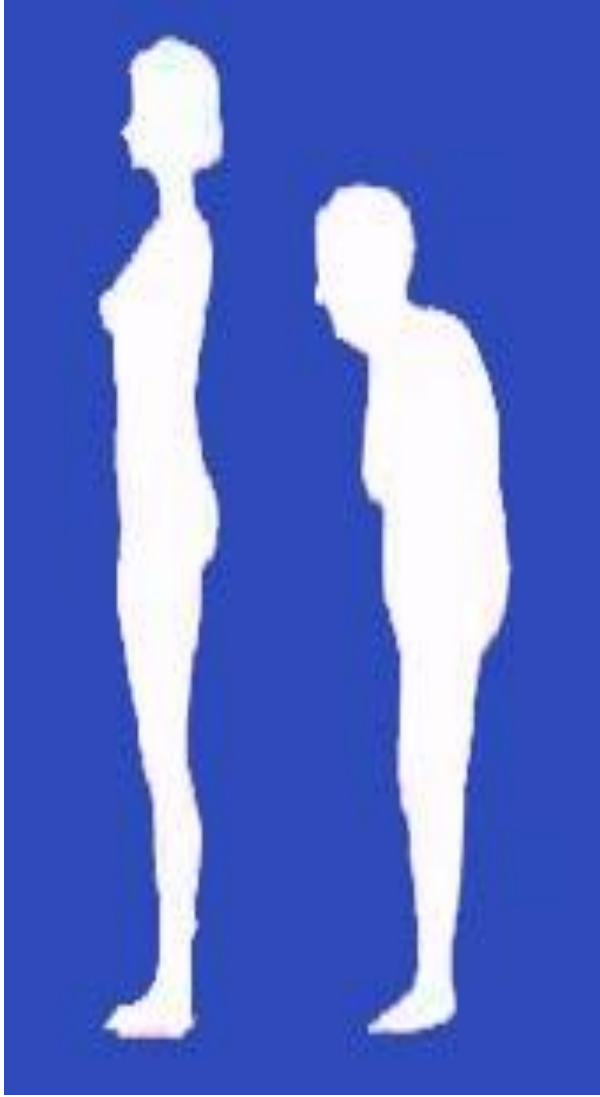


كيف تبدو هشاشة العظام؟

هشاشة العظام (Osteoporosis)

✓ وهو العظام المنخورة. تؤدي الإصابة بمرض هشاشة العظام الى اضعاف العظام الى درجة تصبح فيها هشة، الى درجة ان مجرد القيام باعمال بسيطة جدا تحتاج الى اقل قدر من الضغط، كالانحناء الى الامام او رفع مكنسة كهربائية او حتى السعال، قد يسبب كسورا في العظام.

✓ يعود سبب ضعف العظام هذا، في معظم الحالات، الى النقص في مستوى الكالسيوم والفسفور، او النقص في معادن اخرى في العظام.



✓ هشاشة العظام من الامراض الشائعة في عصرنا الحالي .

✓ هشاشة العظام تنشأ عادة على مدى عدة سنوات ، إذ تصبح العظام تدريجيا أكثر رقة وأكثر هشاشة.

✓ النساء هن الاكثر عرضة للاصابة بهشاشة العظام ؛ تصيب النساء في منتصف الأربعينات بل وأيضا في الثلاثينات من العمر كما تصيب المتقدمات في السن .

✓ لحسن الحظ ، تتوفر العلاجات الوقائية التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على أو زيادة كثافة العظام. أما أولئك الذين يعانون من هشاشة العظام، فالتشخيص الفوري لكثافة كتلة العظام و تقييم خطر الكسر ضروري جداً لمنع فقدان المزيد من كتلة العظام و زيادة كثافتها.

المرض الصامت

- هشاشة العظام تنشأ عادة على مدى عدة سنوات ، إذ تصبح العظام تدريجيا أكثر رقة وأكثر هشاشة.

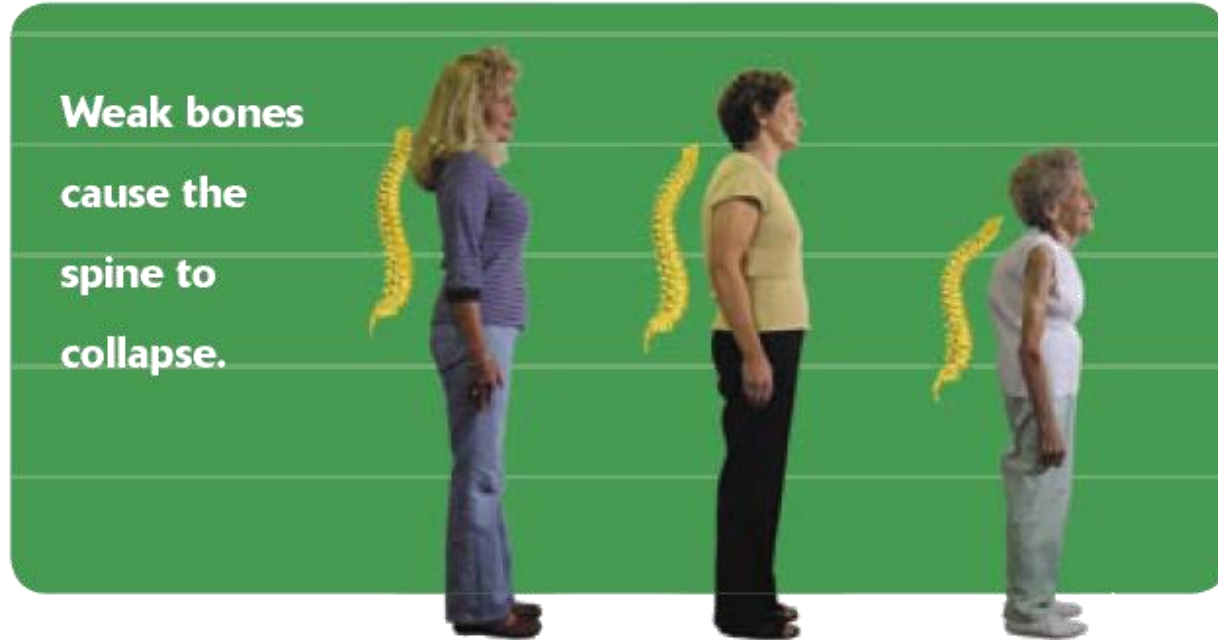
- تتسم المراحل المبكرة من ضعف الكتلة العظمية، بأنها تخلو عادة من الالام او اية اعراض اخرى.



Shhhh!

منذ لحظة ظهور ضعف او ضمور في العظام من جراء الاصابة بمرض هشاشة العظام، قد تبدأ بعض اعراض هشاشة العظام بالظهور، من بينها:

- ✓ الام في الظهر، وقد تكون الاما حادة في حال حصول شرخ او انهيار في الفقرات .
- ✓ فقدان الوزن مع الوقت، مع انحناء القامة .
- ✓ حدوث كسور في الفقرات، في مفاصل كفي اليدين، في حوض الفخذين او في عظام اخرى .



تعد الكسور في العظام اكثر مضاعفات هشاشة العظام انتشارا وخطورة لدى المصابين بمرض هشاشة العظام .
الكسور في حوض الفخذين، العمود الفقري و اكف اليدين هي من الكسور الواسعة الانتشار بين مصابي مرض هشاشة العظام، والتي تنجم في الغالب عن حوادث السقوط.





الفئة المعرضه للخطر:

- ✓ النساء فوق سن الـ ٦٥.
- ✓ النساء اللواتي شهدن انقطاع الطمث قبل سن الـ ٥٥.
- ✓ الرجال او النساء الذين يتلقون علاجا متواصلا بالستيرويدات (حيث ان احدى التأثيرات الجانبية للستيرويدات هي هشاشة العظام).
- ✓ الاشخاص الذين يكون وزنهم اقل من ٥٠ كغم.
- ✓ رجال فوق سن الـ ٧٠.
- ✓ الرجال والنساء فوق سن الـ ٥٠ الذين يصابون بكسر في العظام نتيجة حادثة او وقوع الذي ليس من المفروض ان تسبب كسرا.

كيفية تقوية العظام... حتى في الستين!



مهما كان عمركم، لم يفت الاوان بعد للبدء. تقوية العظام خلال مرحلة الطفولة والمراهقة هي افضل دفاع ضد هشاشة العظام في وقت لاحق. تقوية العظام في وقت مبكر سوف تقلل من اثار عملية الهشاشة الطبيعية للعظام والتي تبدأ في سن الثلاثين. كلما كبرتم، فان اجسامكم لا تنتج عظام جديدة بسرعة كافية لمواكبة ضعف وهشاشة العظام. وبعد سن اليأس عند النساء، تزيد نسبة هشاشة العظام.



ابسط طريقة لمنع هشاشة العظام هي
البدء فوراً ببناء عظام قوية!!

هناك خطوات يمكنك اتخاذها لكيفية
تقوية العظام وللمنع عظامك من ان
تصبح ضعيفة

- ✓ ممارسة النشاط البدني المنتظم
- ✓ استهلاك كميات كافية من الكالسيوم
- ✓ استهلاك كميات كافية من فيتامين
(د)، الذي يعد ضروريا لتحفيز
امتصاص الكالسيوم في الجسم



المواظبة على ممارسة النشاط الجسدي :

ممارسة الرياضة تساعد كثيرا في تقوية العظام وذلك عن طريق:

✓ ابطاء هشاشة العظام .

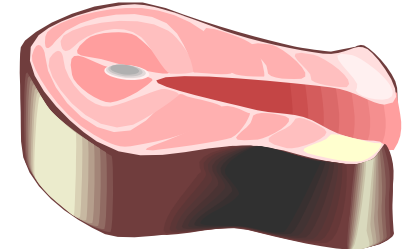
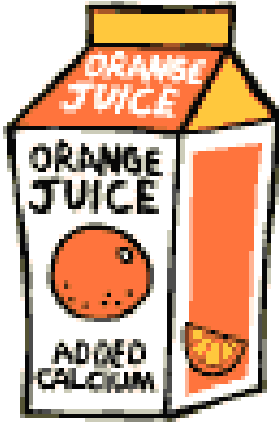
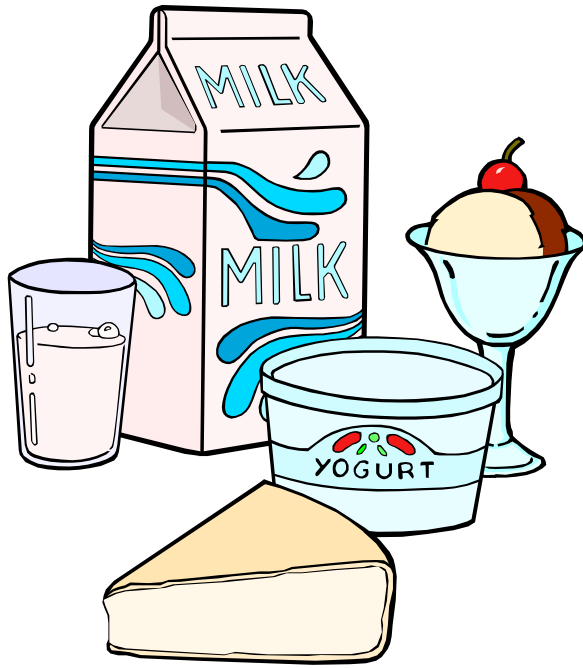
✓ تحسين قوة عضلاتكم .

✓ تحسين وزنكم .

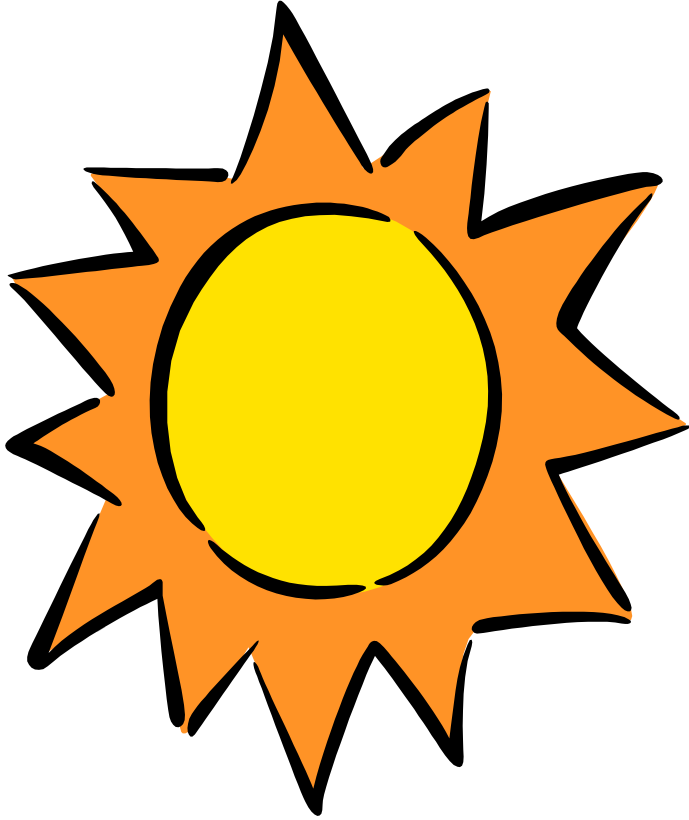
✓ استهلكوا ما يكفي من الكالسيوم كل يوم

العظام مصنوعة من الكالسيوم. افضل وسيلة لمنع التهاب المفاصل الروماتزمي هي وضع ما يكفي من الكالسيوم في النظام الغذائي الخاص بكم. انتم بحاجة لكمية كافية من الكالسيوم التي تحتاج اليها كل يوم عظامكم لكي تبقى قوية في جميع مراحل حياتكم. يمكنكم الحصول على الكالسيوم عن طريق الغذاء، بالاضافة الى حبوب الكالسيوم، التي يمكن شراؤها من الصيدلية. تحدثوا مع طبيبيكم قبل استخدام حبوب الكالسيوم للتأكد من افضل نوع يناسبكم.

النساء الحوامل او المرضعات بحاجة الى نفس الكمية من الكالسيوم التي تحتاجها غيرهن من النساء في سنهن.

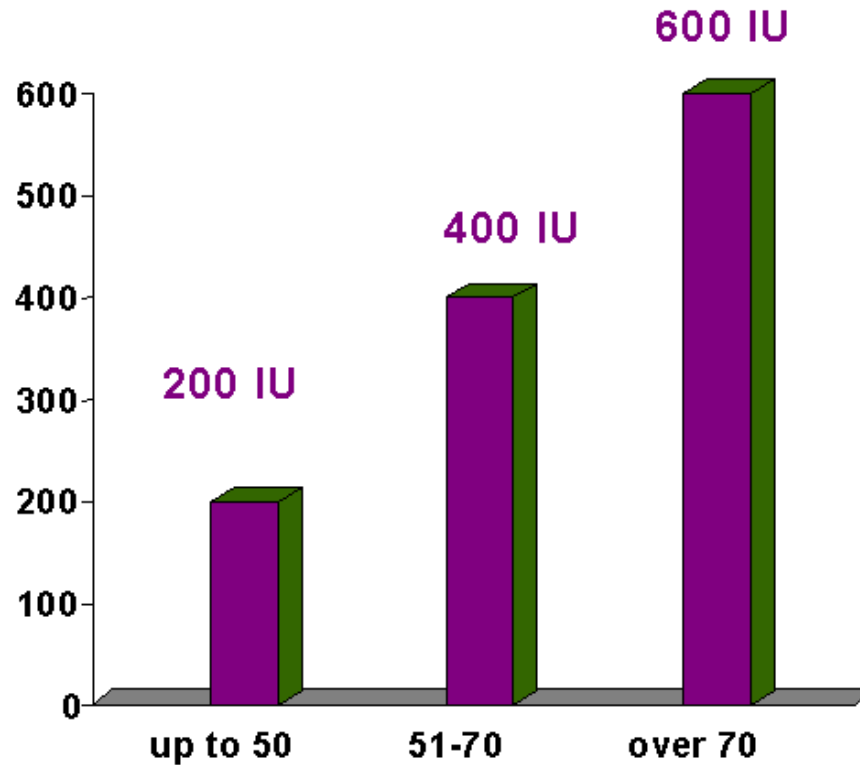


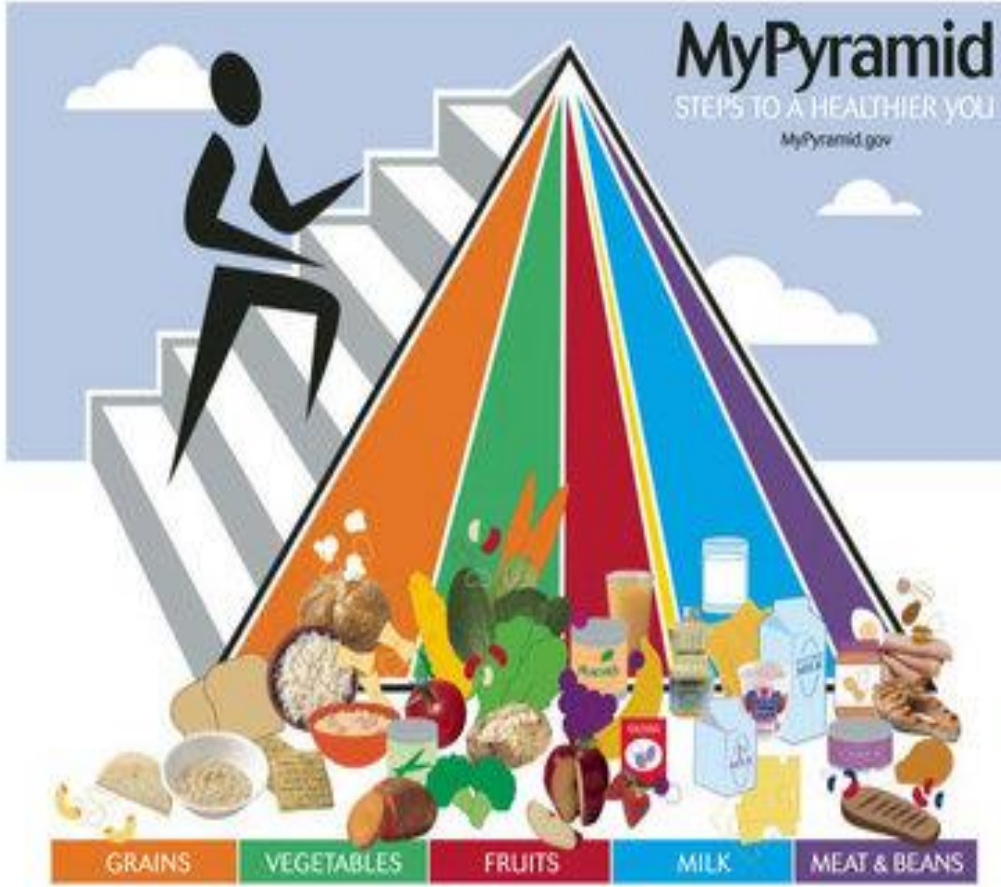
✓ احصلوا على ما يكفي من فيتامين D كل يوم



ومن المهم ايضا ان تستهلكوا ما يكفي من فيتامين D، والذي يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم. يمكنكم الحصول على فيتامين D من خلال التعرض لاشعة الشمس ومن خلال الاطعمة مثل الحليب. فانتم بحاجة الى ١٠ الى ١٥ دقيقة من اشعة الشمس على يديكم، وذراعيكم، ووجهكم، مرتين الى ثلاث مرات في الاسبوع للحصول على ما يكفي من فيتامين D. مقدار الوقت اللازم يعتمد على حساسية بشرتكم للضوء، واستخدام واقي من اشعة الشمس، ولون بشرتكم ومستوى التلوث في الهواء. يمكنكم ايضا الحصول على فيتامين D من خلال تناول بعض الاطعمة او استخدام حبوب الفيتامين. يتم قياس فيتامين D في وحدة دولية (IU).

الكميات من الفيتامين D التي نحتاج اليها كل يوم:





اتباع نظام غذائي صحي لتقوية العظام.
المواد المغذية الأخرى، مثل فيتامين A ،
فيتامين C ، والمغنيسيوم، والزنك، وكذلك
البروتينات، تساعد على بناء عظام قوية.
يوفر الحليب العديد من هذه المواد
المغذية. ويمكن الحصول على هذه المواد
الغذائية عن طريق تناول نظام غذائي
صحي، والذي يتضمن كميات من هذه
العناصر. وتشمل الأمثلة على اللحوم
الخالية من الدهون والأسماك
والخضروات والخضار الورقية،
والبرتقال.

✓ الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية بافراط

✓ التقليل من استهلاك الكافيين

✓ الامتناع عن التدخين

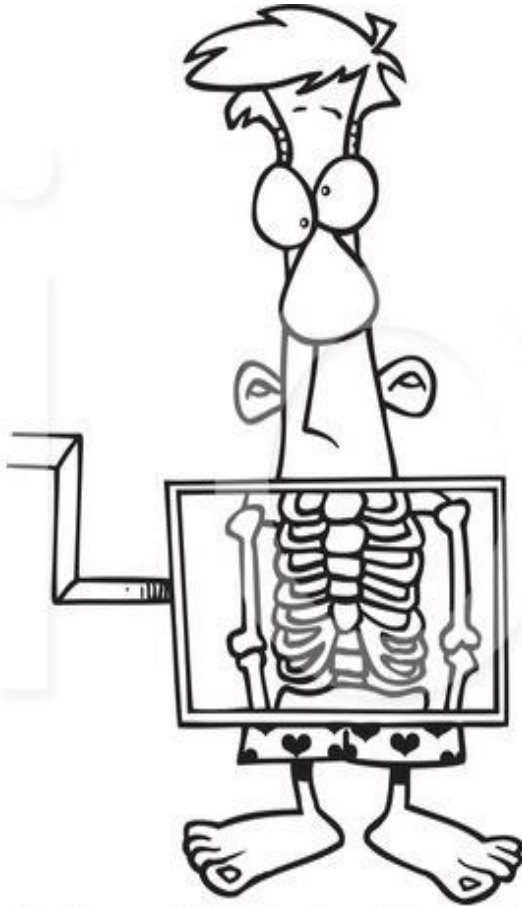




يستطيع الطبيب المعالج تشخيص
حالات قلة العظم، او حتى
المراحل المبكرة من الاصابة
بمرض هشاشة العظام ، بواسطة
استخدام تشكيلة من الادوات
والوسائل لقياس كثافة العظام.

فحص كثافة العظام

- تعد طريقة تصوير كثافة العظام بتقنية DEXA (قياس امتصاص العظم بواسطة الاشعة السينية المزدوجة) طريقة التصوير الافضل. هذا الاجراء سهل وسريع ويعطي نتائج عالية الدقة. يتم، في هذا الفحص قياس كثافة العظام في العمود الفقري، في عظمة الحوض وفي مفصل كف اليد، والتي هي المناطق الاكثر عرضة في الجسم للاصابة بمرض هشاشة العظام. كما يستخدم هذا الفحص لرصد ومتابعة التغيرات التي تحصل في هذه العظام مع مرور الوقت.



متى ينبغي الخضوع للفحص؟



- تنصح المنظمة الامريكية القومية لهشاشة العظام السيدات اللواتي لا تتلقين ايا من العلاجات التي تحتوي على هرمون الاستروجين، التوجه لاجراء فحص لكثافة العظام، وفي حال:
- بلوغ سن الـ ٦٥ عاما، بغض النظر عما اذا كانت السيدة تنتمي لاي من مجموعات خطر الاصابة بمرض هشاشة العظام ام لا
- بلوغ السيدة سن اليااس (مرحلة انقطاع الطمث)، اذا كانت تنتمي الى واحدة من مجموعات خطر الاصابة بمرض هشاشة العظام على الاقل، وبالإضافة الى وقوع حادثة واحدة على الاقل لكسر في العظم.

متى ينبغي الخضوع للفحص؟



- اذا كانت السيدة تعاني من اي من المشاكل الطبية المرتبطة بالعمود الفقري
- اذا كانت السيدة تتلقى ايا من العلاجات الدوائية التي قد تسبب الاصابة بمرض هشاشة العظام، مثل البريدنيزون (Prednisone) او ما شابه
- اذا كانت السيدة تعاني من داء السكري من النوع الاول (Type 1 Diabetes)، امراض الكبد او اي من امراض الكلى، او اي من الامراض التي قد تصيب الغدة الدرقية، او اذا كانت هنالك حالات من الاصابة بمرض هشاشة العظام في التاريخ المرضي للعائلة.
- اذا انقطع الطمث لدى السيدة في سن مبكرة

متى ينبغي الخضوع للفحص؟



- اما لدى الرجال، فلا ينصح الاطباء، عادة، باجراء فحص للكشف المبكر عن هشاشة العظام نظرا لان هشاشة العظام اقل شيوعا بين الرجال.

علاج هشاشة العظام



- يعتبر الدمج بين التغذية الصحية السليمة، التمارين البدنية الفسيولوجية ، ادراك الشخص المريض لمسؤوليته عن حالته بالاضافة الى الالتزام التام بالادوية الموصوفة، أفضل طرق التعامل مع هشاشة العظام.
- قد يشمل علاج هشاشة العظام عدد من التدابير ومنها:
 - ✓ العلاجات الهرمونية.
 - ✓ تغيير نمط الحياة كالنظام الغذائي وممارسة الرياضة.
 - ✓ العقاقير الدوائية لتعزيز القوة العظمية.
 - ✓ المكملات الغذائية.

العلاجات الهرمونية



- كان العلاج الهرموني يشكل في الماضي علاج هشاشة العظام الاساسي. لكن بسبب ظهور بعض الاشكاليات المتعلقة بسلامة ومأمونية استعماله، وبسبب توفر انواع اخرى من العلاجات اليوم، بدأت وظيفة العلاج الهرموني في علاج هشاشة العظام تختلف وتتبدل.
- فقد تم رد معظم المشكلات الى العلاجات الهرمونية التي تؤخذ عن طريق الفم بشكل خاص، سواء كانت هذه العلاجات تشمل البروجستين (وهو بروجستيرون تخليقي) ام لا. واذا ما اوصى الطبيب بتلقي علاج هرموني، فبالامكان الحصول على العلاج الهرموني، اليوم، بعدة طرق، منها مثلاً: اللاصقات، المراهم او الحلقات المهبلية في كل الاحوال، يتوجب على المريض التمعن في الامكانيات العلاجية المتاحة امامه، مع استشارة الطبيب لضمان الحصول على علاج هشاشة العظام الانسب والانجح..

العلاجات غير الدوائية



- لقد ثبت ان نوعا معيناً من العلاجات الطبيعية (Physiotherapy) تساعد في تخفيف حدة الالم بشكل ملحوظ، كما تساعد ايضا في تحسين ثبات قوام الجسم وتقليل خطر الاصابات جراء السقوط، لدى النساء اللواتي تعانين من هشاشة العظام، في موازاة الانحناء في العمود الفقري.

العلاجات غير الدوائية



- تركز طريقة العلاج الطبيعي في علاج هشاشة العظام على الدمج بين جهاز يدعى Spinal (weighted Kypho - orthosis) WKO - وهو عبارة عن جهاز خاص يتم تركيبه على الظهر يقوم بدعم الظهر بواسطة تركيز ثقل الجسم في الجزء السفلي من العمود الفقري - وبين التمارين الجسدية الرامية الى شد الظهر.
- يتم ربط الجهاز على الظهر مرتين يوميا: لمدة ٣٠ دقيقة في الفترة الصباحية و ٣٠ دقيقة اخرى في فترة ما بعد الظهر، مع القيام بتمارين خاصة لشد الظهر، اذ يقوم المصاب باداء التمارين عشر مرات في كل من الفترتين.



العلاج الدوائي



• توصي مؤسّسة هشاشة العظام الدولية باستخدام أدوية هشاشة العظام لعلاج السيّدات بعد سنّ الأمل و الرجال بعد سنّ الخمسين الذين سبق و عانوا من كسر في عظام الورك أو الفقرات أو الذين يعانون من هشاشة العظام.

و قد تستخدم أدوية الهشاشة للأشخاص الذين يعانون من نقص في كثافة العظام لم تصل إلى حدّ الهشاشة .

البسفو سفونات

- هي أدوية تقلل من تكسر العظام و تستخدم لمنع و علاج هشاشة العظام.



كيفية تناولها:
يجب تناول هذه الأدوية في الصباح الباكر على معدة فارغة مع كأس كبير من الماء و علي الشخص تجنب الاستلقاء لمدة نصف ساعة على الأقل بعده و الانتظار:

- نصف ساعة على الأقل مع الأدوية التي تحتوي على Alendronate و Risedronate قبل تناول أي طعام أو دواء.
- ساعة على الأقل مع Ibandronate قبل تناول أي طعام أو دواء.

و تعتبر هذه التعليمات مهمّة للتقليل من الأعراض الجانبية لهذه الأدوية و من أهمها اضطراب في المعدة و تقرّح المريء.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (236mL)

Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 125mg 5%

Total Carbohydrate 13g 4%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 12g

Protein 8g

Vitamin A 10% Vitamin C 4%

Calcium 30% Iron 0%

Vitamin D 25%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

INGREDIENTS: MILK,
VITAMIN D₃ ADDED.

اعداد :

د.ص :

١- اسراء الروسان

٢- هلا عبيدات

٣- عبد الواحد اسماعيل

اشراف :

د.ص : نداء رواشده