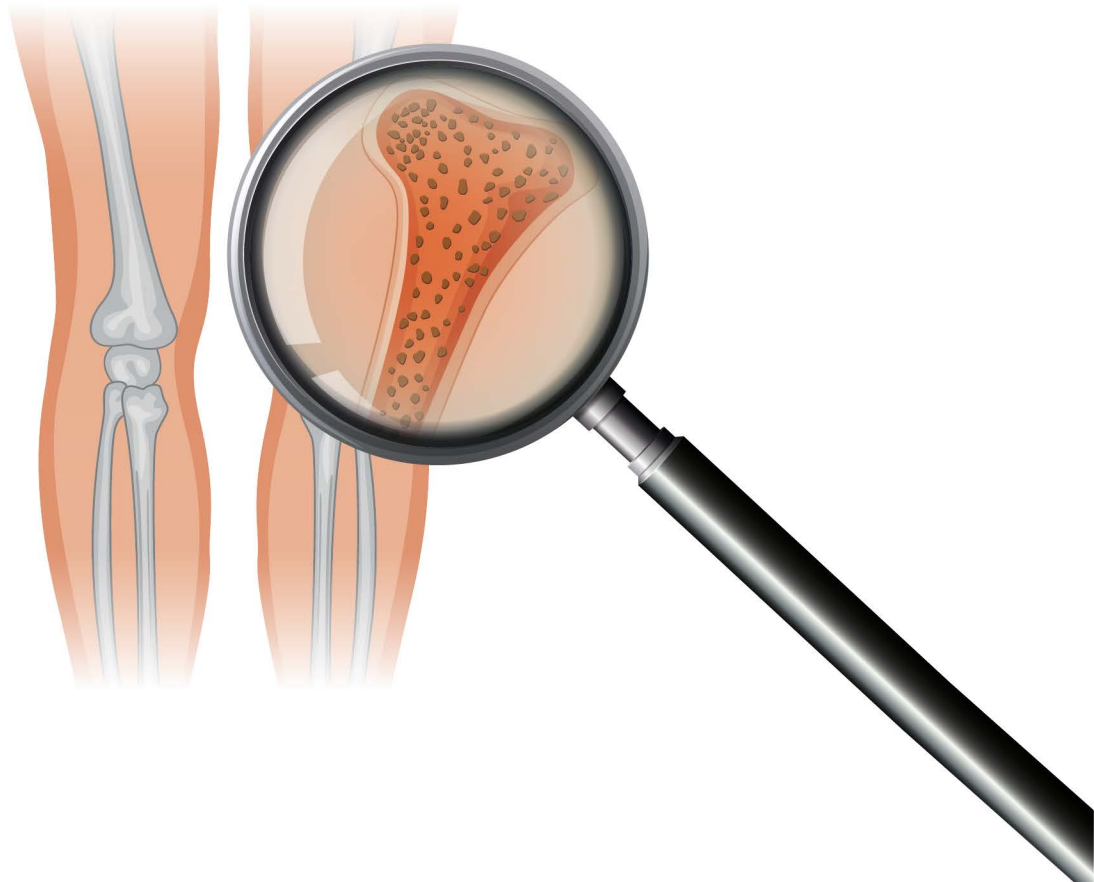




# مشاشة العظام

— المرض الصامت —





## ما هو مرض هشاشة العظام؟

هو المرض الذي يتمثل بقلة كثافة العظام وتلف بنيتها حيث تصبح العظام هشة وأكثر عرضة للكسر، وحقيقة إن هذا المرض صامت بمعنى أنه لا يُرافقه ظهور أعراض في العادة، فعادة ما يُكشف عنه عند حدوث كسر في العظام، وتتأثر به كافة عظام الجسم، ولكن أكثر العظام تأثراً بهذا المرض هي عظام الرسغين والوركين وكذلك عظام العمود الفقري

## أنواع هشاشة العظام

**هشاشة أولية:** وهذا النوع هو الأكثر شيوعاً يحدث نتيجة عوامل فسيولوجية طبيعية ومن الممكن أن يحدث لدى الجنسين ويصيب مختلف الأعمار

**هشاشة ثانوية:** من الممكن أن تنشأ نتيجة حالة مرضية أو تناول أدوية معينة، ومن الحالات المرضية التي تؤدي لهشاشة العظام، مرض العملاقة، فقدان الشهية، فرط عمل الغدة الدرقية، السكري النوع الأول، وأمراض الكبد



## عوامل خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام

يُوجد عدد من العوامل التي تزيد من احتمالية إصابتك بهشاشة العظام ومن ضمنها:

■ نقص الاستروجين

■ التقدم في السن (بعد سن اليأس بالنسبة للنساء)

■ نقص الوزن وانخفاض مؤشر كتلة الجسم

■ السمنة

■ نقص فيتامين د ونقص الكالسيوم

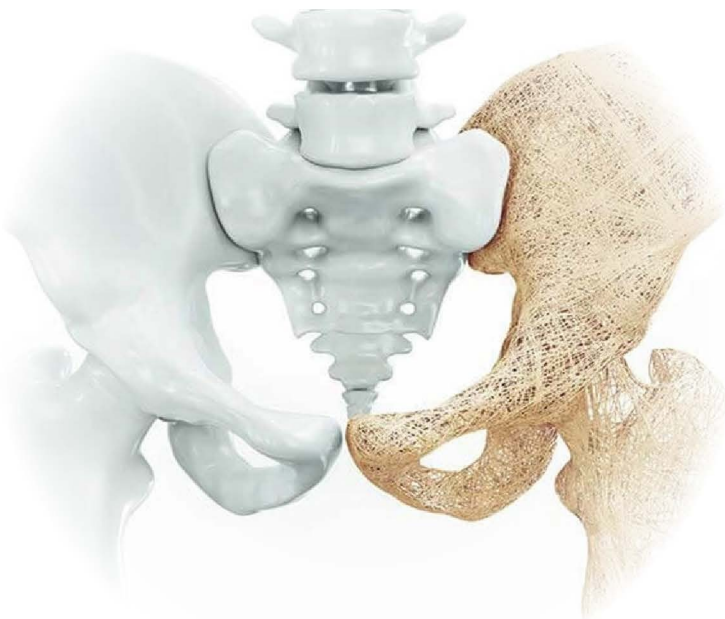
■ الخمول البدني

■ التاريخ العائلي

■ الإصابة بكسر سابق

■ التدخين

■ إدمان الكحول





## بعض الأدوية المسببة لهشاشة العظام

يوجد عدة عوامل خطرة مسببة لمرض هشاشة العظام ومن أحد أهم هذه العوامل هي بعض الأدوية مثل:

الكورتيزون

الهرمونات الدرقية الزائدة

مضادات الاختلاج

مضادات الحموضة المحتوية على الألمنيوم

الهرمونات المحررة للغونادوتروبين المستخدمة لعلاج أمراض بطانة الرحم

السيكلوسبورين كعامل لتثبيط المناعة

الهيبارين

بعض أدوية مرض السكري





## بعض الأمراض المسببة لهشاشة العظام

- مرض السكري
- السمنة
- فرط جارات الغدة الدرقية
- فرط الغدة الدرقية
- أمراض الجهاز الهضمي
- مرض فقر الدم المنجلي
- مرض التلاسيميا

## الأعراض المصاحبة

عادةً لا يوجد أعراض في المراحل المبكرة، لكن عند تقدم الحالة قد تظهر بعض الأعراض وتشمل:

- آلام في أسفل الظهر والناجمة عن كسر أو تفكك الفقرات
- نقص في الطول مع تقدم العمر
- تقوس وانحناء العمود الفقري
- كسر العظام الذي يحدث بسهولة أكثر من المتوقع



## الوقاية :

- اتباع نظام غذائي متوازن غني بالكالسيوم وفيتامين دال وتتضمن مصادر الكالسيوم: الحليب، منتجات الألبان، خضروات ورقية مثل البروكلي والسبانخ، أما مصادر فيتامين دال فتشمل: أشعة الشمس، عصير البرتقال المدعم بفيتامين دال، البيض والحليب المدعم بفيتامين دال، سمك التونة والسالمون
- الابتعاد عن المشروبات الغازية
- اتباع نمط حياة صحي بتجنب التدخين وشرب الكحول
- الفحص المبكر لكثافة العظام
- ممارسة التمارين الرياضية التي تساعد على تقوية العظام

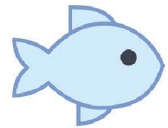
## أطعمة تساعد في تقوية العظام:



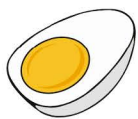
الحليب



الجوز



السمك



البيض



الخضروات الورقية الخضراء

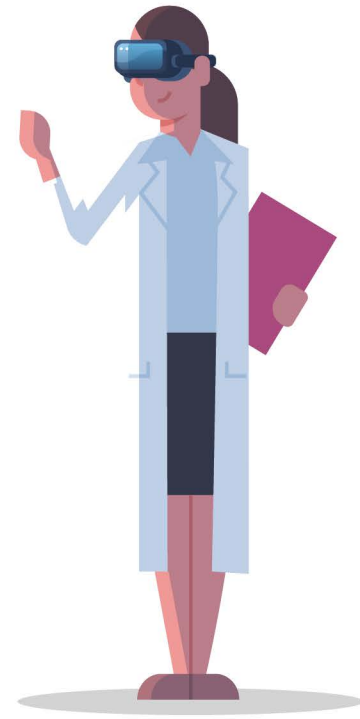


البروكلي



## العلاج:

طرق الوقاية تساعد على الحفاظ على كثافة العظام، وتمنع حدوث هشاشة، والتي تتضمن اتباع نمط حياة صحي يشمل التغذية السليمة وممارسة الرياضة بانتظام، بالإضافة إلى تجنب السقوط والإصابة بالكسور، ولكن عند حدوث الهشاشة، فإن الطبيب هو من يقرر سبل العلاج على أساس الأعراض





## إشاعة:

مرض هشاشة العظام مقتصر على المرأة فقط

## المعلومة الصحيحة:

مرض هشاشة العظام غير مقتصر على المرأة فقط، فكلا الجنسين معرضين للإصابة بالمرض







أصدقاء مرضى التهاب المفاصل  
FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS

الحياة هي الحركة • الحركة هي الحياة  
Life is movement • Movement is life

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - إدارة التثقيف الصحي - جمعية أصدقاء مرضى التهاب المفاصل

Supreme Council of Family Affairs - Health Promotion Department - Friends of Arthritis Patients

B.O.X: 61161 Sharjah UAE - Tel: +971 6 5065511 - Fax: +971 6 50655695 - E-mail: Fap@scfa.shj.ae



@foap\_shj