



## جمعية صندوق إعانة المرضى

أول مؤسسة طبية خيرية تأسست عام ١٩٧٩م  
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

٨٠

سلسلة الوعي الصحي والثقافي

# هشاشة العظام

الطبعة الثانية

١٩٧٨ هـ - ٢٠٠٧ م

طبعت بدعم من شركة باب الخير

يقول الله تبارك وتعالى على لسان زكريا عليه السلام ﴿ قال ربي إني وهن العظم مني واشتعل الرأس شيباً ﴾ وهن العظام أو ما يمكن أن نسميه هشاشة العظام تظهر مع ظهور الشيب أي مع التقدم في العمر .

## ما هشاشة العظام؟

هشاشة العظام هي أحد أمراض العظام . وهو تعبير يطلق على نقص غير طبيعي واضح في كثافة العظام ( كمية العظم العضوية وغير العضوية ) وتغير نوعيته مع تقدم العمر . العظام في الحالة الطبيعية تشبه قطعة الإسفنج المليء بالمسامات الصغيرة . وفي حالة الإصابة بهشاشة العظام يقل عدد المسامات ويكبر وتصيح العظام أكثر هشاشة وتفقد صلابتها ، وبالتالي فإنها يمكن أن تتكسر بمنتهى السهولة وهذه الكسور التي تصيب عظام فقرات العمود الفقري قد تجعل الأشخاص المصابين بهشاشة العظام ينقصون في الطول ، وقد تصيح ظهورهم منحنية بشدة ومحدبة .

وهو أحد الأمراض الأكثر انتشاراً حتى من أمراض السكري والقلب إذ يقدر العلماء عدد المصابين به ما يجاوز المليار شخص على مستوى العالم وفي الولايات المتحدة فقط عشرة ملايين شخص وتبلغ إصابة النساء ستة أضعاف الرجال وهي الكويت تشير المؤشرات الصحية إلى أن هناك ما يقارب ألف سيدة ورجل إما مصابون أو عرضة للإصابة بالمرض (نقلاً عن نشرة للصندوق الوقفي للتسمية الصحية) .

وفي كل سنة يتعرض العديد من الأشخاص المصابين بهشاشة العظام لحدوث كسور في الورك أو الساعد بمجرد السقوط ، وآخرون يتعرضون لتلف العظام في ظهورهم لأسباب بسيطة قد لا تزيد عن الإثغاء أو السعال .

وهشاشة العظام تنشأ عادة على مدى عدة سنوات ، إذ تصيح العظام تدريجياً أكثر رقة وأكثر هشاشة . وهذه هي الفترة قبل أن يحدث تلف شديد وقيل أن تتكسر العظام التي فيها تحتاج فعلاً أن نحدد الأشخاص المصابين بهشاشة العظام ، لأنه توجد الآن طرق للعلاج . وحيث أن مرض هشاشة العظام من

الأمراض الصامتة والتي قد تنشأ بدون ألم وأول أعراضه هو حدوث الكسور . ولذلك فإنه من الضروري جداً أن نبني عظاماً قوية في شبابتنا ، ونحافظ عليها مع تقدم العمر . ويجب أن نعرفي ما إذا كنت معرضة للإصابة بهشاشة العظام ، حتى يمكنك اتخاذ الخطوات التي قد تمنع حدوث هذا المرض أو - بالتعاون مع طبيبك - لتوقفي تقدمه . وهشاشة العظام أكثر شيوعاً في النساء عنها في الرجال ، وقد تتسبب في مضاعفات خطيرة . وهي تصيب النساء في منتصف الأربعينات بل وأيضاً في الثلاثينات من العمر كما تصيب المتقدمات في السن . وخطر حدوث كسر في الورك بسبب هشاشة العظام عند النساء تفوق إجمالي خطر حدوث سرطان الثدي وعنق الرحم والمبايض مجتمعة ، وأن واحداً من بين خمسة أشخاص من الذين يتعرضون لكسر في الورك يموتون خلال سنة واحدة .

## كيف تحدث هشاشة العظام؟

إن عظامنا تتقوى في مقتبل حياتنا ، عندما نكون في مرحلة النمو ، وهي تصل عادة إلى أشد قوتها في أواخر سن المراهقة أو في العشرينات من العمر . بعد هذا الوقت ، تبدأ العظام بالترقق تدريجياً وتصيح أكثر هشاشة طوال الجزء المتبقي من عمرنا ويمكن للأطباء أن يحصلوا على مؤشر جيد لقوة العظام بقياس الكثافة العظمية ، والذي يمكن إجراؤه بواسطة اختبار بسيط يشبه الأشعة السينية . وعلى الرغم من أن بعض الفسقد العظمي هو جزء من عملية الشيخوخة الطبيعية ، فلا ينبغي أن تصيح العظام هشة جداً حتى أنها لا تتحمل إجهادات الحياة اليومية العادية ، فعندما يصاب الإنسان بهشاشة العظام ، فإن قوة عظامه تنقص إلى الدرجة التي فيها يصيح أكثر عرضة لحدوث الكسور بشكل تلقائي لمجرد التعرض لإصابة بسيطة .

وخطر حدوث هشاشة العظام لدى أي إنسان تتأثر بكمية الكتلة العظمية المتكونة إلى حين وصول هذا الإنسان إلى ذروة كتلته العظمية . وكمية الكتلة العظمية تنقص مع تقدمنا في

- ❖ أمراض الجهاز الهضمي وسوء الامتصاص .
- ❖ الفشل الكلوي المزمن .
- ❖ زيادة نشاط الغدة الدرقية .
- ❖ زيادة نشاط الغدد جارات الدرقية .
- ❖ تناول مركبات الكورتيزون ( الأدوية الستيرويدية ) .
- ❖ تناول الأدوية المستعملة في علاج الصرع .
- ❖ استعمال مميعات الدم ( الهيبارين ) .
- ❖ الأمراض النفسية التي تؤدي إلى اضطراب الشهية وعدم انتظام تناول الطعام .

❖ نقص التمرين : وإن كان التمرين لن يعيد الكتلة العظمية المفقودة ، إلا أنه قد يبطن فقدان المادة العظمية . وبالإضافة إلى ذلك فإن التمرين يساعد في الحفاظ على الصحة البدنية بوجه عام . وقوة العضلات ، والقدرة الحركية ، والمرونة ، والتمارين في حد ذاتها قد يقلل من مخاطر حدوث كسور الورك والرسغ بعد السقوط .

❖ التدخين : بالإضافة إلى جميع المشاكل الأخرى التي يسببها التدخين ، فإنه أيضاً يتعارض مع صحة عظامك . فالتدخين يزيد من سرعة فقدان العظم لديك ، وهذا يجعلك أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام .

❖ الإفراط في تناول الكحوليات : إن تناول كميات كبيرة من الكحوليات يعيق أيضاً قدرة جسمك على الحفاظ على عظامك صحيحة وسليمة .

❖ نقص الكالسيوم في العظام : إن الكالسيوم مادة خام هامة جداً يحتاجها الجسم للحفاظ على عظامك قوية وصحيحة . فإذا كنت لا تتناولين قدرًا كافيًا من الكالسيوم في طعامك ، من خلال منتجات الألبان والخضراوات الطازجة ، فإنك تكونين أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام . إن كمية الكالسيوم التي تحتاجها أجسامنا تختلف مع تقدمنا في العمر . ويوصى بالإكثار من تناول الكالسيوم في الأطفال والمراهقين والنساء المرضعات وبعد سن اليأس .

❖ إصابة الأقارب بهشاشة العظام : على الرغم من أن هشاشة العظام ليست مرضاً وراثياً ، فإذا كانت والدتك أو

السن ، فإن خطر حدوث هشاشة العظام تكون أعلى في الأشخاص المسنين . ولكن هذه ليست القصة بأكملها . فهناك عدة عوامل أخرى تؤثر بشكل جوهري على السرعة التي يفقد بها الإنسان كتلته العظمية ، وهذه أشياء يجب أن تؤخذ في الاعتبار عندما تحاولين تقييم خطر حدوث هشاشة العظام لديك .

## هل يوجد عوامل في الرجال والنساء ؟

بالإضافة إلى ظروف نقص إفراز الإستروجين . توجد عدة عوامل تزيد من خطر إصابتك بهشاشة العظام . بعض هذه العوامل أهم من غيرها . ويمكن أيضاً أن تكون آثارها تراكمية بحيث أن الأشخاص الذين لديهم عدة عوامل مختلفة يكونون أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام .

### أولاً : عوامل متعلقة بالمريض :

❖ وجود تاريخ لمرض ترقق العظم في العائلة .

❖ تقدم العمر .

❖ أن يكون الجنس أنثى .

❖ انقطاع الطمث ( الدورة الشهرية ) هي سن مبكرة قبل

الخامسة والأربعين .

❖ الحمل أكثر من ثلاث مرات على التوالي .

❖ عدم الإرضاع مطلقاً أو الإرضاع لمدة تزيد عن ستة شهور .

❖ النساء اللواتي لم يحملن أو لم ينجبن أطفالاً .

❖ النحافة أو البنية الرقيقة .

### ثانياً : عوامل تتعلق بنمط الحياة :

❖ قلة تناول الكالسيوم ( أقل من جرام واحد يومياً ) .

❖ عدم ممارسة الرياضة .

❖ التدخين .

❖ تناول المشروبات الكحولية .

❖ تناول القهوة بكميات كبيرة .

❖ تناول الأطعمة الغنية بالألياف بكميات كبيرة .

❖ انعدام أو قلة التعرض لأشعة الشمس .

### ثالثاً : عوامل مرضية أو تناول بعض الأدوية :

شقيقتك أو جدتك تعاني من هشاشة العظام ، فإنك أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض أيضاً . وقد تكون لك قريبة أخبرها طبيبها أنها مصابة بهشاشة العظام ، أو ربما سقطت وانكسرت إحدى عظامها . فإذا كانت والدتك قد أصيبت من قبل بكسر الورك ، فإن مخاطر تعرضك أنت أيضاً لكسر في الورك تبلغ ضعف مخاطرة امرأة لم تصب والدتها بكسر في الورك .

## نقص الوزن أو البنية الرقيقة

إذا كنت نحيفة على غير المعتاد ، فإنك أكثر عرضة لخطر الإصابة بهشاشة العظام . وذلك لأن هيكلك العظمي صغير في أساسه . فبمجرد أن تبدأ عظامك ترق وتضعف بعد سن اليأس ، فإنها قد تصل إلى الدرجة التي عندها تنكسر بسهولة أكثر من عظام النساء اللواتي أكبر في البنية .

## العلاج طويل الأمد بالأدوية الستيرويدية

إن الأدوية الستيرويدية steroids تكون عادة أساسية وأحياناً منقذة للحياة في علاج بعض الأمراض مثل الربو والالتهاب المفصلي والروماتويدي . ولكن للأسف فإن الأدوية الستيرويدية قد يكون لها أثر ضار على الهيكل العظمي فهي تجعل عظامك ترق خاصة عند أخذها لفترة طويلة من الزمن . وقد يقوم طبيبك بإجراء بعض التعديلات لتقليل آثار هذه الأدوية على عظامك .

## قلة التعرض لضوء الشمس

إن ضوء الشمس يساعد جسمك على تصنيع فيتامين د ، وهو فيتامين ضروري لحفظ عظامك قوية وصحية . ومع التقدم في السن ، فإن الناس يمتصون كميات أقل من فيتامين د في الطعام . ومن هنا تزداد أهمية التعرض لقدر كاف من ضوء الشمس بهدف مساعدة الجسم على استخدام فيتامين د الذي يتم امتصاصه والتعرض لأشعة الشمس يكون قبل العاشرة صباحاً أو بعد الثالثة عصراً وفترات تتراوح بين ١٥

إلى ٢٠ دقيقة يومياً علماً بأن زجاج النوافذ يمنع نفاذ الأشعة البنفسجية وكذلك تعطية الجسم بشكل مبالغ فيه .  
**أمراض أخرى :**

بعض المشاكل الطبية قد تؤثر على صحة عظامك من بينها :

- ❖ زيادة نشاط الغدة الدرقية .
- ❖ مرض الكبد .
- ❖ فقدان الشهية .
- ❖ متلازمة كوشنج .

### **كيف تقلل خطر إصابتك بهشاشة العظام ؟**

توجد بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل خطر تعرضك لهشاشة العظام ، حتى إذا كنت قد تعديت سن اليأس بفترة طويلة . تذكرني إن الوقت لا يكون أبداً مبكراً بحيث تؤجلين البدء . ولا متأخراً جداً بحيث تباشرين من عمل شيء . كوني على دراية بالعوامل التي في حياتك وفي تاريخك الطبي التي قد تزيد من امكانية تعرضك للإصابة بهشاشة العظام . وقد يكون من الضروري أن تتخذي مزيداً من الخطوات لتقليل المخاطرة .

تحدثي مع طبيبك بشأن هشاشة العظام . ناقشي معه النظام المتعلقة بالموضوع .

❖ أوقضي التدخين : بالإضافة إلى قلبك ورتتك ودورتك الدعوية ، فإن عظامك هي أيضاً من الأجزاء التي ستستفيد بلا شك إذا أقلعت عن التدخين . وتوجد أساليب عديدة تساعدك على الإقلاع عن التدخين ، ويقدر طبيبك أن يقدم لك النصيح بشأن أفضل طريقة تساعدك على ذلك .  
❖ لا للمشروبات الكحولية : شرب الكحوليات بانتظام يزيد من خطر إصابتك بهشاشة العظام .

❖ زاولي التمرينات الرياضية بانتظام : إن التمرين المنتظم مفيد لعظامك وأيضاً لصحتك العامة وسلامتك . وهو أيضاً يساعد على تحسين توازنك وتناسقك الحركي ، مما يقلل من إمكانية تعرضك للسقوط . وهذا أمر هام بصفة خاصة إذا كنت تعانين بالفعل من هشاشة العظام ، وذلك لأنه يقلل من

حياتهم . راجعي الكميات المطلوبة الموصى بها ، ومحتوى الكالسيوم في الأطعمة المختلفة ، واستنتجي مدى اقترابك أنت وأسرتك من المعدل المناسب . جدير بالذكر أن الحليب ومنتجاته غني بالكالسيوم كذلك السلمون المملح (بالعظام) والملفوف واللوبياء الجافة واللفت والبروكلي . وينصح الخبراء بتناول كوبين من الحليب يومياً منذ الطفولة وحتى نهاية العمر ويفضل الحليب الطازج قليل الدسم لمن هم فوق الأربعين من العمر .

❖ فيتامين د :

إذا كنت متقدمة في السن فإن فيتامين د يكون أيضاً في منتهى الأهمية ومعظم فيتامين د يأتي من الشمس فإذا كنت لا تتعرضين كثيراً لضوء الشمس الطبيعي فعلى الأرجح أنك لا تحصلين على القدر الكافي من فيتامين د . تحدثي مع طبيبك بشأن الإضافات الفيتامينية وتحسين كمية فيتامين د في طعامك . تشمل المصادر الطبيعية لفيتامين د في الطعام السردين ، وسمك موسى ، والسالمون ، والتونة ، والحليب وسائر منتجات الألبان .

وتذكري أنك لا تكوني أبداً أصغر من أن تبدئي في التفكير في الوقاية من هشاشة العظام . فكلما بدأت مبكراً في التصرف كلما كان أفضل . فإذا كنت تقتربين من سن اليأس - أو إذا كنت قد تخليت به بالفعل - فليس لديك وقت لتضيقه . ابدئي في التفكير بشأن هشاشة العظام . وابدئي في اتخاذ الخطوات لحماية عظامك .

## كيف يتم العلاج الدوائي ؟

توجد الآن أدوية تحتوي على هرمون الأستروجين والبروجيستيرون ومواد أخرى تعمل على تقليل أو منع تحلل العظام وكذلك مشتقات فيتامين د وجميعها يتم استخدامها عن طريق إشراف طبي متخصص .