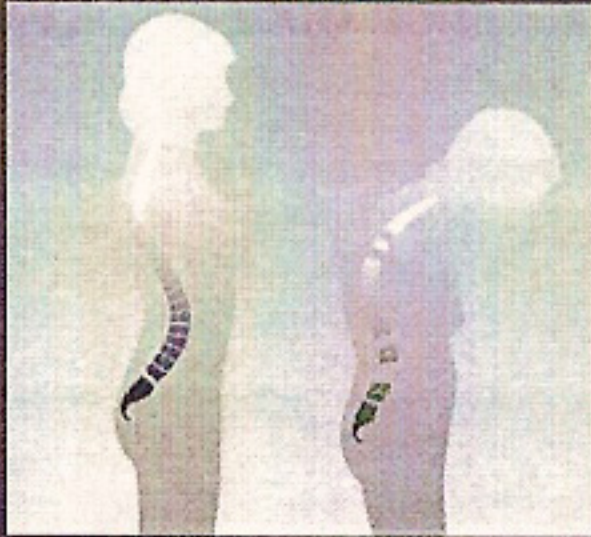


# هشاشة العظام

## المرض الصامت



وزارة الصحة  
منطقة الصباح الطبية التخصصية

لجنة التوعية الصحية

### الوقاية:

الوقاية من هشاشة العظام أفضل من العلاج منه. وتأتي الوقاية عن طريق الحفاظ علي كثافة العظام ومحاولة زيادته وذلك عن طريق تناول كمية مناسبة من الكالسيوم، والقيام بالتمارين الرياضية، وبالنسبة لبعض الناس يمكن تناول بعض العقاقير التي تساعد علي تجنب ذلك (تحت إشراف الطبيب). تناول كميات وفيرة من الكالسيوم

يكون فعال جدا خاصة قبل مرحلة الوصول لأقصى كثافة للعظام (في سن الثلاثين) وبعد هذه الفترة ينبغي شرب كوبين من الحليب وتناول فيتامين (D) يوميا حيث يزيد من كثافة العظام في منتصف العمر عند السيدات اللاتي لم تتناول هذه الكمية في مرحلة ما قبل منتصف العمر. هناك بعض السيدات تحتاج تناول الكالسيوم عن طريق أقراص (فيتامينات) ويفضل تناول 105 جرام كالسيوم يوميا. أيضا التمارين الرياضية مثل المشي والرياضات التي تحرك العظام والعضلات، تساعد علي زيادة نسبة كثافة العظام. يساعد هرمون الإستروجين في الحفاظ علي كثافة العظام ويجب استشارة الطبيب للتشخيص الصحيح ووصف العلاج المناسب.



## مرض هشاشة العظام:

مرض يصيب 2 من بين كل 5 سيدات فوق سن الخمسين، يظهر على شكل تقوس في العمود الفقري، وقصر الطول و زيادة حوادث الكسور في عظام الحوض و الرسغ و العمود الفقري بسبب حدوث ضعف و نقص في كثافة العظام تؤدي إلى هشاشتها وسهولة كسرها.



## عراض هشاشة العظام:

ينخفض مستوي كثافة العظام ببطء، خاصة في الأشخاص الذين يعانون من هشاشة عظام نتيجة الشيخوخة، لذلك في بداية مرحلة المرض لا تظهر أعراض لهشاشة العظام، وبعض الأشخاص لا تظهر لديهم أعراض علي الإطلاق. عندما تنخفض كثافة العظام لدرجة إمكانية حدوث كسر فيها ، تبدأ ظهور آلام وتشوهات في العظام. يحدث ألم مزمن في الظهر في حالة حدوث تلف في فقرات الظهر.

ضمور فقرات الظهر الضعيفة فجأة أو بعد حدوث إصابة بسيطة. يحدث الألم عادة بشك مفاجئ، ويبدأ في منطقة معينة في الظهر ويسوء إذا حاول الشخص الوقوف أو الحركة. يمكن أن يحدث التهاب في المنطقة إذا تم لمسها ولكن عادة يختفي هذا الالتهاب بعد عدة أسابيع - شهور. - إذا حدث كسر في أكثر من فقرة يحدث حناء غير طبيعي في العمود الفقري ويسبب التهاب في العضلات.

يمكن أن يحدث كسر في بعض العظام الأخرى، عادة يحدث ذلك بسبب أي ضغط خفيف علي العظام و عند السقوط. - تحدث عادة أخطر حالات الكسر في الفخذ (الورك)، مما تعوق القدرة علي المشي. ومن الحالات العامة أيضا هي حدوث التلف في ظمة الذراع وهي التي تقوم بربط المعصم، حالات التمزق أو الكسر يتم شفاءها ببطء عند مرضي هشاشة العظام.

يمكن الوقاية من هشاشة العظام  
و العلاج متوفر  
إذا كنت فوق سن الخمسين  
استشر الطبيب  
و اسأل عن احتمالات اصابتك  
و طرق العلاج و الوقاية.

