



إدارة التغذية والأطعام
قسم التوعية التغذوية للمجتمع



وزارة الصحة

تعرف على هشاشة العظام



تتكون العظام مع بداية خلق الإنسان وتتقوى في مرحلة النمو (الطفولة والمراهقة) وتصل عادة إلى ذروة قوتها وصلابتها في بداية الثلاثينات. ومع التقدم في العمر، يبدأ الترقق تدريجياً وتقل كثافة العظام وتزيد هشاشتها، فيصاب الإنسان بهشاشة العظام وهو مرض شائع في الوقت الحالي، وله مضاعفات خطيرة على الصحة، وعادة يصيب النساء بنسبة أكبر من الرجال. ومن خلال هذا الكتيب، سنتعرف على أسباب الإصابة بهذا المرض وطرق علاجه والوقاية منه.

ما هي هشاشة العظام؟

هي تعبير يطلق على النقص في كثافة العظام، فيصبح العظام هشاً وشبيهاً بالإسفنج المليء بالمسامات الصغيرة، مما يؤدي إلى فقدان صلابته فينكسر العظم بسهولة. والعظام الأكثر عرضة للإصابة بالكسور لدى المرضى المصابين بهشاشة العظام هي: الورك، العمودي الفقري والرسغ.

ما هي أسباب حدوث هشاشة العظام؟

. عوامل متعلقة بالمرض تؤدي إلى هشاشة العظام:

١. وجود تاريخ عائلي:

تزيد فرصة الإصابة بمعدل الضعف في حالة إصابة أحد أفراد العائلة.

٢. العمر:

فرصة الإصابة تتزايد مع التقدم في السن (بعد منتصف الثلاثينات).

٣. الجنس:

النساء بعد سن اليأس أكثر عرضة للإصابة بالمرض من الرجال.

٤. النحافة الشديدة وصغر بنية الجسم:

فالنقص الشديد في الوزن يزيد من مخاطر الإصابة بهذا المرض.

٥. الحمية الخاطئة:

ان نقص الوزن السريع بإتباع نظام حمية قاسية وبصفة متكررة يؤدي إلى فقد شديد في الدهون والعضلات وكثافة العظام. ويمكن تعويض الدهون والعضلات بعد فقدها، لكن كثافة العظام لا يمكن تعويضها.

٦. أسباب خاصة بالنساء:

● انقطاع الطمث في سن مبكرة.

● ١. نقص هرمون الأستروجين.

يوفر هرمون الأستروجين الحماية للهيكل العظمي لدى النساء. وبيولوج سن الأربعين يتوقف إنتاج هذا الهرمون تدريجياً وبالتالي تصبح النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بهشاشة العظام في هذا العمر.

● من أسباب نقص هرمون الأستروجين: استئصال الرحم والمبيض. اضطراب الدورة الشهرية وانقطاعها لعدة أشهر.

● ٢. الحمل المتكرر:

ان تكرار الحمل وعدم المباشرة بين الحمل والذي يليه مع عدم المحافظة على التغذية السليمة يقلل من مخزون الكالسيوم في العظم فيؤدي إلى هشاشة العظام.

. عوامل متعلقة بنمط الحياة تؤدي إلى هشاشة العظام:

١. قلة تناول الكالسيوم في الطعام:

عنصر الكالسيوم ضروري للحفاظ على عظام قوية، وكمية الكالسيوم التي تحتاجها أجسامنا تختلف مع تقدمنا في العمر. وفي حالة عدم الحصول على قدر كافي من الكالسيوم في العظام، يكون الإنسان أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام.

٢. الرياضة:

عدم ممارسة الرياضة بانتظام يؤدي إلى هشاشة العظام.

٣. التدخين:

أثبتت الأبحاث أن التدخين يقلل من قابلية امتصاص الكالسيوم.

٤. قلة التعرض لأشعة الشمس:

ضوء الشمس يساعد على تكوين فيتامين (د) الضروري لامتصاص الكالسيوم في الجسم. مما يساهم في المحافظة على عظام قوية وصحية مع تقدم العمر.

٥. الألياف الغذائية:

زيادة تناول الألياف الغذائية عن الحد الطبيعي (٢٥ - ٣٠ جراماً) يعيق امتصاص عنصر الكالسيوم.

٦. تكرار التعرض للكسور:

٧. الكافيين:

تناول القهوة والمشروبات الغازية تزيد نسبة فقد الكالسيوم عن طريق البول.

٣. الكحول:

شرب الكحول (يؤدي شرب الكحول إلى زيادة فرصه الإصابة بهشاشة العظام).

. عوامل أخرى تؤدي إلى هشاشة العظام:

١. بعض أمراض الجهاز الهضمي.

٢. الفشل الكلوي المزمن.

٣. زيادة نشاط الغدة الدرقية.

٤. تناول بعض أنواع الأدوية مثل الكورتيزون، أدوية الصرع أو سيولة الدم.

٥. الإصابة بمرض النهام العصبي «Anoerxia Nervosa».

كيف يتم التشخيص؟

الكثير من المصابين بالمرض لا يشعرون به وذلك لأنه ليس له أعراض ولا يسبب ألم في المراحل المبكرة منه. ويمكن تشخيص هشاشة العظام بواسطة الأشعة السينية لقياس كثافة العظام «Bone Densitometry».

● علاج مرض هشاشة العظام:

يرتكز العلاج على تقليل خطر الإصابة بالمرض وذلك بإتباع ما يلي:

١. تناول نظام غذائي.

٢. تناول العلاج الدوائي.

● العلاج الغذائي:

١. تناول الغذاء المتوازن كما ونوعاً.

٢. تناول الأغذية المعززة بالكالسيوم.

المادة الغذائية	الكمية	الكالسيوم بالمليجرام
حليب قليل أو خالي الدسم	كوب	٣٠٠
اللبن قليل أو خالي الدسم	كوب	٣٠٠
الزبادي قليل أو خالي الدسم	٢٥٠ جم	٢٥٠
عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم	كوب	٢٤٠
الحبوب الجاهزة والمدعمة بالكالسيوم	٥٠ جم	٢٥٥
جبنه الموزريلا قليلة الدسم	٣٠ جم	١٨٠
السالمون مع العظم المعب	٩٠ جم	١٨٠
الملفوف الأخضر المطهي	٩٠ جم	١٨٠
جبن حلوم قليل الدسم	٢٥٠ جم	١٤٠
البروكلي	٦٠ جم	٩٥

٢. تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (د) من مصادرها الطبيعية مثل السردين والتونه والخضروات الطازجة.

٤. تناول الأغذية المعلبة والمدعمة بالكالسيوم والفسفور وفيتامين (د، هـ).

فيتامين (د)	فيتامين (هـ)	الكالسيوم بالمليجرام	العمر	الفئة العمرية
٣	٧.٥	٤٠٠	صفر - ٦ أشهر	الرضع
٤	١٠	٦٠٠	٧ - ١٢ شهراً	الأطفال
٦	١٠	٨٠٠	١ - ١٠ سنوات	الذكور
١٠	١٠	١٢٠٠	١١ - ٢٤ سنة	الإناث
١٠	٥	٨٠٠	٢٥ - ٥٠ سنة	الحوامل
١٠	٥	٨٠٠	أكثر من ٥٠ سنة	المرضعات
٨	١٠	١٢٠٠	١١ - ٢٤ سنة	
٨	٥	٨٠٠	٢٥ - ٥٠ سنة	
٨	٥	٨٠٠	٥٠ سنة فأكثر	
١٠	١٠	١٢٠٠		
١٢	١٠	١٢٠٠		

• العلاج الدوائي:

• تناول العقاقير التي تحتوي على هرمون الأستروجين والبروجستيرون.

• تناول أقراص الكالسيوم أو الحبوب الفوارة منه.

• حقن بإبر الكالسيوم

الوقاية من الإصابة بمرض هشاشة العظام يبدأ من الطفولة، وبناء عظام قوية في مرحلتى الطفولة والمراهقة.

للمحافظة على عظام سليمة مدى الحياة احرص على:

أولاً: اتباع نظام غذائي متوازن ومتنوع.

ثانياً: تغيير نمط الحياة وممارسة الرياضة.

ثالثاً: استشارة الطبيب المختص مبكراً.

رابعاً: اتخاذ الاحتياطات الوقائية من الكسور مثل استعمال درابزين السلالم، عدم الانحناء لحمل الحاجيات واستعمال الأحذية المضادة للإنزلاق.

وتذكر دائماً عظام سليمة من أجل حياة سليمة

إشراف وإعداد: د. انتصار الشامي

أخصائيات التغذية: - نوال الجزاف - العنود السميح - فاطمة الشمالي

تلفون: ٤٨١٩٨٤٨ - ٤٨٣٦١٥٥

فاكس: ٤٨١٣٩٠٥