



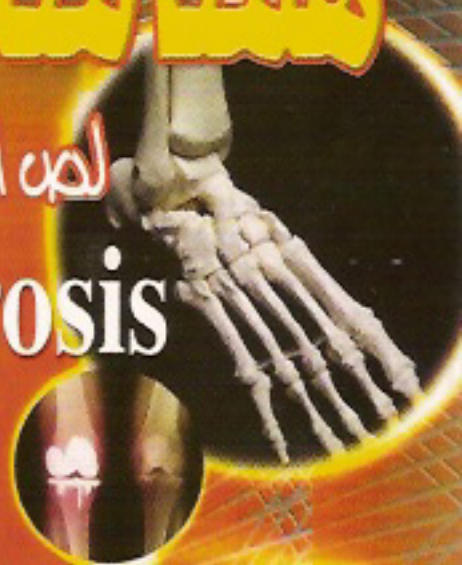
تأسست سنة ١٩٧٤
Est 1974

إعداد اللجنة الإعلامية
الجمعية الصيدلانية الكويتية
الإصدار العاشر

هشاشة العظام

لصحة العظام الصامتة

Osteoporosis



ما هي 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 في نوعيته وبنيتها مع تقدم العمر. فالعظم كمنسج حي في جسم الإنسان يكون عرضة لحالة بناء وهدم واستبدال بشكل مستمر مما يسمح للعظام بالنمو والتجدد مع العمر. ولكن مع تقدم الإنسان في السن ووجود بعض العوامل المرضية والبيئية، تزداد عمليات الهدم بشكل أكبر من عمليات البناء مما يؤدي إلى نقص في كثافة العظم وبالتالي إلى سهولة كسره والعظام الأكثر عرضة للكسر في المرضى المصابين بهشاشة العظام هي الورك والخذ، الساعد - عادة فوق الرسغ مباشرة - والعمود الفقري. وفي كل سنة، يتعرض العديد من الأشخاص المصابين بهشاشة العظام لحدوث كسور في الورك أو الساعد بمجرد السقوط، وآخرون قد يتعرضون لتلف العظام في ظهورهم لأسباب بسيطة قد لا تزيد عن الانحناء أو السعال. تخيلي كيف أن عظامك التي سبنتك طوال حياتك تصبح من الهشاشة بحيث أنها تنكسر لمجهود بسيط مثل السعال. وهشاشة العظام تنشأ عادة على مدى عدة سنوات، إذ تصبح العظام تدريجياً أكثر رقة وأكثر هشاشة.

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 وتصبح 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 فقد العظم هو جزء من عملية الشيخوخة الطبيعية، فلا ينبغي أن تصبح العظام هشة جداً حتى أنها لا تتحمل إجهادات الحياة اليومية العادية. فعندما يصاب الإنسان بهشاشة العظام، فإن قوة عظامه تنقص إلى الدرجة التي فيها يصبح أكثر عرضة لحدوث الكسور بشكل تلقائي بمجرد التعرض لإصابة بسيطة. وقد يلاحظ المرضى بعض الأعراض مثل آلام الظهر، تناقص الطول وحدوث الكسور خاصة في منطقة الحوض والرسغ، وفي الغالب، لا يشعر المريض بأي أعراض إلا بعد حدوث المرض ولذلك يطلق على المرض اسم "لص العظام الصامت".

هل يوجد عوامل في الرجال والنساء؟

هشاشة العظام تحدث للرجال والنساء، إلا أن 80% من المصابين بالمرض هم من النساء. وذلك بسبب البنية الطبيعية للعظم لدى النساء وسبب التغير الهرموني والتغير الطبيعي للعظم في مختلف مراحل الحياة للمرأة من حمل وإرضاع وغيرها من العوامل التي تسرع من عملية تناقص بنية العظام. بالإضافة إلى ظروف نقص إفراز الإستروجين (الهرمون الأنثوي)، توجد عدة عوامل تزيد من مخاطر 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.

عوامل متعلقة بالمريض

- ❖ تقدم العمر
- ❖ الإناث أكثر عرضة للإصابة من الذكور
- ❖ وجود تاريخ لمرض ترقق العظم في العائلة
- ❖ انقطاع الطمث (الدورة الشهرية) في سن مبكرة قبل الخامسة والأربعين
- ❖ الحمل أكثر من ٢ مرات على التوالي في فترات متقاربة
- ❖ النساء اللواتي لم يحملن أو لم يتجنبن أطفالاً
- ❖ النحافة الشديدة أو البنية الرقيقة

عوامل تتعلق بنمط الحياة

- ❖ نقص الكالسيوم في النظام الغذائي
- ❖ عدم ممارسة الرياضة
- ❖ التدخين و تناول القهوة بكميات كبيرة
- ❖ انعدام أو قلة التعرض لأشعة الشمس

عوامل مرضية أو تناول بعض الأدوية

- ❖ أمراض الجهاز الهضمي وسوء الامتصاص
- ❖ الفشل الكلوي المزمن
- ❖ زيادة نشاط الغدة الدرقية
- ❖ زيادة نشاط الغدد جارات الدرقية
- ❖ تناول مركبات الكورتيزون (الأدوية الستيرويدية) لمدة طويلة
- ❖ استعمال مميعات الدم (الهيبارين) لمدة طويلة

إن الكالسيوم معدن هام جداً يحتاجه الجسم للحفاظ على عظامك قوية وصحية. فإذا كنت لا تتناولين قدرًا كافيًا من الكالسيوم في طعامك، من خلال منتجات الألبان والخضروات الطازجة، فإنك تكونين أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام. إن كمية الكالسيوم التي تحتاجها أجسامنا تختلف مع تقدمنا في العمر، ويوصى بالإكثار من تناول الكالسيوم للأطفال والمراهقين والنساء المرضعات والنساء بعد سن انقطاع الطمث. كما يوصى بتجنب الأطعمة الغنية باللحوم الحمراء والمشروبات الغازية حيث أن تلك الأغذية تساعد على فقدان جسمك للكالسيوم.

العلاج:

لاشك أن أهم عنصر في العلاج يكمن في الوقاية من المرض وتقليل مخاطر الإصابة بهذا المرض والوقاية من حدوث الكسر في حال حدوث المرض.

كيف تقلل مخاطر إصابتك بهشاشة العظام؟

توجد بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل مخاطر تعرضك لهشاشة العظام. حتى إن كنت قد تعديت سن انقطاع الطمث بفترة طويلة. تذكري، أن الوقت لا يكون أبداً مبكراً جداً بحيث تؤجلين البدء، ولا متأخراً جداً بحيث تبتئين من صم شيء.

❖ كوني على دراية بالعوامل التي في حياتك

وفي تاريخك الطبي التي قد تزيد من إمكانية تعرضك للإصابة بهشاشة العظام. وقد يكون من الضروري أن تتخذي مزيداً من الخطوات لتقليل المخاطر.

❖ زاولي التمرينات الرياضية بانتظام

إن التمرين المنتظم مفيد للعظام والتوازن العضلي وأيضاً للصحة العامة. أنت لا تحتاجين للتمرين العنيف للحصول على فائدة. فالأهم من ذلك هو أن تزاولي التمرين بانتظام. فإن ممارسة رياضة المشي يومياً أفضل بكثير من ممارسة لعبة أو رياضة نشيطة مرة واحدة في الأسبوع.

❖ اختاري التمرين الذي يناسبك

يختلف كل إنسان عن الآخر، فمن المهم أن تكون نوعية وكمية التمرين مناسبة لك أنت خصيصاً. ابدئي التمرين برفق وتقدمي تدريجياً إلى أن تصلي إلى المستوى الذي تختارينه عبر فترة من الزمن.

إذا كنت تعرفين أنك مصابة بهشاشة العظام تجنبي التمرين الذي:

- يتضمن الحركات العنيفة المفاجئة

- قد يعرضك للسقوط فجأة

- يسبب إجهاداً شديداً لجزء من جسمك (مثل تمرين الجلوس والوقوف)

❖ الاهتمام الكافي بالطعام

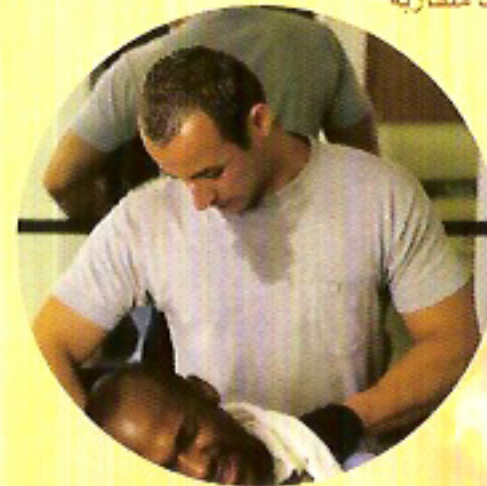
أحد الطرق الهامة جداً لمساعدتك على تقليل مخاطر الإصابة بهشاشة العظام هو التأكد من أن عظامك قوية من البداية.

الكالسيوم

إن كمية الكالسيوم التي تحصلين عليها في طعامك لها أهمية خاصة. فإن نقص الكالسيوم في طعامك معناه أنك تحرمين عظامك من المعدن الأساسي الذي تحتاجه لتظل قوية. والناس يحتاجون لكميات مختلفة من الكالسيوم على مدى حياتهم (١٥٠٠ ملغ من الكالسيوم يومياً للنساء بعد سن انقطاع الطمث). راجعي الكميات المطلوبة الموصى بها، ومحتوى الكالسيوم في الأطعمة المختلفة.

فيتامين د

إذا كنت متقدمة في السن فإن فيتامين د يكون أيضاً في مهنتي 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 أو الصيدلي بشأن الإضافات الفيتامينية وتحسين كمية فيتامين د في طعامك. تشمل المصادر الطبيعية لفيتامين د في الطعام السمك خاصة السردين، والسالمون، والتونة، والحليب وسائر منتجات الألبان



كيف يتم العلاج الدوائي؟

توجد عدة خيارات دوائية للوقاية من هشاشة العظام وللمساعدة على إعادة بناء أو تعويض العظم المفقود.

العلاج الهرموني الاستبدالي

هرمون الاستروجين لدى المرأة يساعد العظام على الاحتفاظ بالكالسيوم مما يحافظ على العظم، ومن المعتقد أن تناقص هذا الهرمون لدى المرأة بعد الوصول إلى سن انقطاع الطمث أحد العوامل المؤدية للمرض.

إن استعمال العلاج الهرموني الاستبدالي هو أحد طرق تعويض الإستروجين الذي يتوقف جسمك عن إفرازه بمجرد أن تتخطين سن انقطاع الطمث .

والعلاج الهرموني الاستبدالي لا يناسب كل إنسان وكطريقة بديلة، قد تحتاجين أن تناقشي مع طبيبك البدائل غير الهرمونية المتاحة للاستعاضة عن العلاج الهرموني الاستبدالي، وفي السنوات الأخيرة تناقص استخدام العلاج الهرموني بسبب الآثار الجانبية المترتبة على استخدامه.

البیسفوسفونات Bisphosphonates

البیسفوسفونات هي علاجات غير هرمونية وقد أصبحت متوافرة في الوقت الحالي لعلاج هشاشة العظام، وهي تعمل على وقف مفعول الخلايا المسؤولة عن تكسير العظام . ومن خلال هذا المفعول فإن هذه الأدوية تساعد على منع المزيد من فقدان المادة العظمية في المرضى الذين قد فقدوا بعضها بالفعل. وكما رأينا من قبل فإن هذا هو أحد الأهداف الجوهرية في علاج المرضى بهشاشة العظام . وتوجد بیسفوسفونات جديدة . تسمى أمينوبیسفوسفونات aminobisphosphonates، وهي تساعد على إعادة بناء أو تعويض العظم المفقود، وأحد الأمثلة لهذه الفئة الجديدة من الأدوية هو (ألندرونات الصوديوم alendronate sodium) وهو جيد التحمل بصفة عامة، وقد تبين أنه يقي من كسور الورك، العمود الفقري والرسغ، ومن المهم تناول هذا الدواء مع كمية وافرة من الماء في الصباح الباكر لمدة لا تقل عن نصف ساعة قبل تناول طعام الإفطار وعدم الاستلقاء بعد تناول الدواء، منعا للآثار الجانبية المصاحبة لذلك الدواء.

فيتامين د النشط

Active vitamin D metabolite

مثل كالسيترينول calcitriol والفا كالسيدول alfacalcidol وتكون ذات فائدة خاصة للنساء المسنات ذوات كتلة عظمية قليلة، وهي تساعد على امتصاص الكالسيوم بالإضافة لتأثيرها على خلايا العظام والكنى لتقليل طرح الكالسيوم.

الكالسيوم

توصف أحيانا إضافات الكالسيوم للنساء اللواتي يعانين من هشاشة العظام. وتتوافر هذه الإضافات عادة في شكل أقراص للمضغ أو أقراص فوارة.

الكالسيونين Calcitonin

الكالسيونين هو هرمون موجود في أجسامنا جميعا، وهو يعمل عن طريق منع المزيد من فقدان المادة العظمية كما أنه أيضا يخفف بعض الألم في حالة وجود كسر مؤلم، وحيث أن الكالسيونين يتكسر في المعدة، فيجب أن يعطى عن طريق الحقن أو الرذاذ الأنفي.

عقار رالوكسيفين Raloxifene وهو من العلاجات الحديثة التي تناسب المرضى الذين لا يصلح لهم تناول العلاج الهرموني . وهو علاج له مفعول مشابه لمفعول هرمون الاستروجين ويساعد على الحفاظ على العظام .

عقار فورتيو Teripara tide وهو من العلاجات الحديثة التي تشابه في مفعولها لهرمون الباراثايرويد وهو عقار يساعد على بناء العظم من جديد ويقي من حدوث كسور في العظم.

عزيزتي المرأة ، إذا كنت مصابة بمرض هشاشة العظام، لا تترددي في سؤال الصيدلي قبل تناول أي عقار فهو الشخص الأقدر على تقدير ملاءمة أي عقار لحالتك وهو الشخص المعني بتقديم المشورة والنصح الدوائي لك. مع تمنيات اللجنة الإعلامية بالجمعية الصيدلانية الكويتية لك بالشفاء وطول السلامة .

