



إدارة التغذية والإعلام
قسم التوعية التغذوية للمجتمع



وزارة الصحة

هل عظامك قوية بما فيه الكفاية؟



هل النساء المسنات في عائلتك يعانين من إنحناء في الظهر؟ هل عانين من كسور في عظامهن نتيجة إصابات بسيطة؟ إذا كانت الإجابة نعم على أي من هذه الأسئلة فمعنى ذلك أن في تاريخ عائلتك إصابات بمرض هشاشة العظام الذي يعرف بأسم (osteoporosis) .

وهو مرض شائع ، خاصة لدى النساء بعد مرحلة الإنقطاع النهائي للحيض ، علماً بأنه قد يصيب الرجال المسنين أيضاً . لكن الكثير من المسنين لا يدركون أنهم مصابون بهذا المرض إلا بعد أن يصابوا بكسور ، إذ أن الكثير من النساء فوق سن الستين وبعض الرجال المسنين يصابون بكسور نتيجة هشاشة العظام .



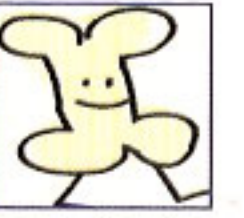
أما إذا كنت لا تحصل على ما فيه الكفاية من الكالسيوم في طعامك ، فيمكن تجربة حبوب الكالسيوم (خاصة إذا كنت امرأة فوق سن الخمسين) ، ومن الأفضل استشارة الطبيب المختص .

من الأسهل على جسمك امتصاص الكالسيوم إذا كنت تحصل على ما يكفي من فيتامين "د" ، ومعظمه يأتي من الشمس ، لذلك فإن معظمنا يحصل على ما يكفي من هذا الفيتامين ، علماً بأن هناك استثناءات ، فالذي يرتدي ملابس تغطي الجزء الأكبر من الخارج ، قد لا يحصل على هذا الفيتامين بصورة كافية ، إذا اعتقدت بأنك لا تحصل على ما يكفي منه أطلب من طبيبك أن يصف لك أقراص فيتامين "د" .

كيف تعرف أنك مصاب بهشاشة العظام؟

عن طريق إجراء فحص لكثافة العظام ، إن هذا الفحص الذي يشبه التصوير بالأشعة السينية يبين مدى قوة وضعف العظام في العمود الفقري والحوض . من المهم أن يُجرى لك هذا الفحص إذا كان في عائلتك إصابات بهشاشة العظام أو إذا كسرت إحدى عظامك أو حوضك .

هناك بعض الأدوية يمكن أن تزيد من إمكانية الإصابة بهشاشة العظام ، مثل أدوية التهاب المفاصل ، وأدوية الغدة الدرقية ، والأدوية التي توصف لمن أجريت له عملية زرع أعضاء .



لكن الأوان لا يمكن أن يفوت في هذه الحالة ، إذ حتى لو كنت مصاباً بهشاشة العظام هناك دائماً طرق لتخفيف المشكلة . أما بالنسبة لتجنب الإصابة فيمكنك البدء في أي وقت ، إذ أنه حتى الأطفال والمراهقين ، وخاصة الفتيات ، يجب أن يتعلموا كيفية المحافظة على صحة عظامهم .

كيف نقي أنفسنا من هشاشة العظام؟

يعلم معظمنا أن وفرة الكالسيوم في طعامنا يساعد على منع نشوء هشاشة العظام ، إلا أن هناك أموراً أخرى لا تقل أهمية عن الكالسيوم ، منها الممارسة المنتظمة لتمارين التحمل مثل (المشي ، والايروبك ، والركض ، والتمرين برفع أثقال اليدين ، والرقص) وأنواع الرياضة الجماعية وعدم التدخين . (إن السباحة وركوب الدرجات الهوائية لا تعتبر من عداد هذه التمارين)

أما بالنسبة للأطعمة الغنية بالكالسيوم فهي الحليب ومشتقاته ، حليب الصويا (اقرأ بطاقة العبوة للتأكد من أنه يحتوي على الكالسيوم المضاف) ، والسّمك مع العظم الطري الذي يمكن أكله (مثل السلمون والسردين المعلب) ، والخضروات ذات أوراق داكنة الخضرة .

يوجد الكالسيوم أيضاً في الروبيان المجفف والطحينة وزيت السمسم والحمص الحب والحمص بالطحينة واللوز والتين المجفف .



