



مرض

كسالات

العظام

أسبابه

أعراضه

وعلاجه



الامانة العامة للأوقاف



«قال ربي إني وهن العظم مني  
وأشغل الرأس شيبة»

- سورة مريم آية (4)

إن ما جاء في هذه الآية الكريمة هو التعريف الصحيح لهشاشة العظام، فهي عملية فسيولوجية تحدث وتزداد مع تقدم عمر الإنسان وسواء عرفناها بهشاشة العظام أو أسميناها وهن العظام كما جاء في القرآن الكريم فنحن أمام مشكلة صحية لا يتعامل معها الناس بالجدية الكافية.

الدراسة التي أجرتها وزارة الصحة في عام ٢٠٠٢م عن مرض هشاشة العظام ومدى تأثيره على النساء الكويتيات من الفئة العمرية (٤٥ - ٥٤) سنة في جميع محافظات دولة الكويت.

أوضحت الدراسة أن ٢٧٪ منهن لا يعرفن ما هو تعريف مرض هشاشة العظام.

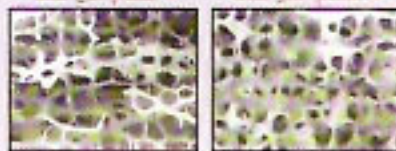
إن مرض هشاشة العظام يتسبب في ٢.٢ مليون حالة كسر في العظام سنوياً في أوروبا والولايات المتحدة فقط. ■ ويمكن أن يصيب مرض هشاشة العظام الرجال أيضاً.

لجنة التوعية

■ Prevention and management of osteoporosis - Report of a WHO Scientific Group - WHO - 2003.

## هشاشة (ترقق) العظام Osteoporosis

ما هي هشاشة العظام



● هشاشة العظام هي أحد أمراض العظام وهو تعبير يطلق على نقص غير طبيعي واضح في كثافة العظام وتغيير نوعيته مع تقدم العمر وتصبح العظام أكثر هشاشة وتفقد صلابتها وبالتالي فإنها يمكن أن تنكسر بسهولة.

● والعظام الأكثر عرضة للكسر هي الورك والخصف والساعد فوق الرشح مباشرة والعمود الفقري.



● كسر العمود الفقري

● كسر الساعد فوق الرسغ

● كسر عظم الفخذ

● وطبيعياً يوجد توازن في العظام بين بناء الخلايا الجديدة للعظام والتخلص من الخلايا القديمة.. ولكن في حالة مرض هشاشة العظام يحدث تدهور في خلايا العظام بسرعة أكبر من بناء الخلايا الجديدة وبالتالي تصبح العظام ضعيفة وقابلة للكسر بسهولة.

### كيف تحدث هشاشة العظام



إن العظام تقوى في مقتبل الحياة.. عندما تكون العظام في مرحلة النمو.. وتصل إلى

أشدّها في قوتها في أواخر سن المراهقة أو العشرينات من العمر. من هذا الوقت تبدأ العظام بالترقق تدريجياً وتصبح أكثر هشاشة طوال الجزء المتبقي من العمر... ويمكن للأطباء أن يحصلوا على مؤشر جيد لقوة العظام بقياس الكثافة العظمية والذي يمكن إجراؤها بواسطة اختبار بسيط يشبه الأشعة السينية.

## العوامل التي تؤدي إلى زيادة الإصابة بمرض هشاشة العظام

- تقدم السن والشيخوخة.
- بلوغ سن اليأس وانقطاع الدورة الشهرية سواءاً كان انقطاع الطمث طبيعي أو ناتج عن استئصال جراحي للمبايض.
- وجود اضطرابات متكررة للدورة الشهرية.
- عدم ممارسة الرياضة.. وأيضاً النساء اللاتي يكثرن من ممارسة الرياضة مما يؤدي إلى اضطراب أو انقطاع الدورة الشهرية.
- نقص في تناول كميات مناسبة من الكالسيوم (أقل من جرام واحد يومياً).
- قلة التعرض لضوء الشمس التي تساعد على تصنيع فيتامين (د) في الجسم الضروري لإمتصاص الكالسيوم وترسيبه في العظام.



● تقدم السن



● الأدوية



● التدخين



● الطعام



● المشي

- عوامل وراثية .. على الرغم من أن هشاشة العظام ليست مرضاً وراثياً.. لكن وجد أن زيادة احتمالات الإصابة إذا كان هناك تاريخ عائلي للإصابة بهشاشة العظام أو الكسور.
- تدخين السجائر وتناول القهوة بكميات كبيرة وتناول المشروبات الغازية والكحولية بكثرة.

- تناول بعض الأدوية لمدة طويلة مثل

- الكورتيزون وبعض أدوية الصرع والاستعمال المفرط لهرمونات الغدة الدرقية.. والأدوية المسيلة للدم مثل الهيبارين وكذلك مضادات الحموضة التي تحتوي على الألومنيوم.
- بعض الأمراض المزمنة مثل الروماتويد المفصلي.. وفرط إفراز نشاط الغدة الدرقية وبعض أنواع سرطانات العظام.
- الأمراض النفسية التي تؤدي إلى اضطراب الدورة الشهرية.. وعدم انتظام تناول الطعام.

## اعراض هشاشة العظام



• عمود فقري سليم

هشاشة العظام مرض صامت يصاب به المريض بدون أي أعراض أو علامات جديرة بالملاحظة وغالباً ما تكون الأعراض هي:

- كسر في عظام الفخذ أو المعصم أو العمود الفقري.
- نقص الطول تدريجياً بسبب انحناء الظهر وتحديده مع استدارة الكتاف.
- الشعور بالألم في الظهر والساق.

## تشخيص هشاشة العظام



• عمود فقري منحنى

- قياس كثافة العظام بواسطة أجهزة قياس العظام.. وتستخدم جرعة بسيطة من الأشعة السينية لقياس كثافة العظام في عدة أماكن من الجسم وهي آمنة تماماً وغير مؤلمة وتعتبر الوسيلة الوحيدة المؤكدة لتشخيص هشاشة العظام ولا يحتاج المريض إلى أي حقن .. ويوجد نوع محمول يمكن حمله والتنقل به إلى العيادات والمراكز الصحية ويستخدم الموجات فوق الصوتية لقياس درجة الهشاشة عن طريق عظمتي الكعب أو الساعد.

- دلائل هشاشة العظام Bone Markers في الدم والبول.

## مضاعفات مرض هشاشة العظام



• كسر في عنق عظمة الفخذ

تكمّن خطورة مرض هشاشة العظام في حدوث مضاعفات المرض المتمثلة في الآتي:

- الكسور التي يصاب بها المريض تعوقه وتؤثر على حياته الطبيعية.
- التكاليف الباهظة للعلاج الجراحي للكسور.
- حدوث نسبة وفيات من هذه الكسور وخاصة

كسور عنق عظمة الفخذ حيث تتراوح نسبة الوفيات بين (١٢-٢٠٪).

## الوقاية من هشاشة العظام ومضاعفاته

● نظام غذائي متوازن غني بالكالسيوم والبروتين مثل:



الأسنان



الأسماك



التحوم



الخضار



ممارسة الرياضة



الامتناع عن التدخين



عدم الإفراط في شرب القهوة

● اللبن الحليب (سواء كامل الدسم أو منزوع الدسم) ومنتجات الألبان كالجبين والروب والبنينة.

● المأكولات البحرية السمك والمحار والروبيان.

● الخضراوات والبقوليات والأغذية المصنعة.

● المضاف لها الكالسيوم مثل بعض العصائر.

● الالتزام بالبرنامج الرياضي الذي يقرره

الطبيب وخصوصاً رياضة المشي لمدة تتراوح

بين ربع ساعة إلى نصف ساعة يومياً.. أو

ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً.

● الامتناع عن التدخين.. وعدم الإفراط في

تناول القهوة والمياه الغازية التي تحتوي على

مادة الكافيين.



الفواكه



المحلول

● التعرض الكافي لأشعة الشمس المباشرة لتكوين

فيتامين د الفعال في الجسم وذلك لمدة عشرة

دقائق في الأوقات المناسبة ( قبل العاشرة

صباحاً أو بعد الرابعة مساءً)

● قياس كثافة العظام عند وجود عامل خطورة

قوي.

● استشارة الطبيب لمعرفة ما إذا كنت بحاجة الى

أدوية التي تقي من هشاشة العظام وخاصة

في الأحوال التالية:

○ استعمال الأدوية التي تؤدي إلى هشاشة العظام

وخاصة الكورتيزون لمدة طويلة.

○ قبل وأثناء استعمال الأدوية التي تعالج هشاشة

العظام وذلك لتقدير مدى فاعليتها.

○ في السيدات بعد انقطاع الطمث وبصفة دائمة

بعد سن الخمسين.

## ارشادات عامة لتفادي الكسور الناتجة عن الهشاشة

- استعمال أحذية بكعب منخفض ومضادة للانزلاق.
- إزالة أي أسلاك أو أحبال أو أي أشياء في طريق المشي مع ترتيب المنزل.



● أحذية مرتفعة



● المشي بالعصا

- إزالة السجاجيد الصغيرة المرترخية والسائبة ولصق حواشي السجاجيد الكبيرة بالأرض.
- استعمال ترابزين على السلالم.. ودورات المياه وعمل مقابض للالتكاء عليها بجوار المراض وحوض الاستحمام.
- استعمال عصا للمشي أو مشاية عند الضرورة.
- توفير الاضاءة الكافية في الأروقة والحمامات والسلالم وجعل مفتاح الاضاءة في أول وآخر السلم أو الممر حتى تضاء من الناحيتين.

## تجنب بعض السلوكيات لتفادي الكسور

✓

✗



- عند القيام من النوم.



- عند تناول الأشياء من الأرض.



- الوضع الصحيح للجلوس.



- عند حمل الأشياء.



- عند القيام بأعمال منزلية.

## العلاج من هشاشة العظام

علاج هشاشة العظام بالأدوية يجب أن يكون بإشراف ومتابعة الطبيب المختص.

العلاج الدوائي...

● العلاج الهرموني الاستبدالي وذلك لتعويض الاستروجية الذي يتوقف الجسم عن افرازه بمجرد أن تتخطى المرأة سن اليأس في حالة انخفاض مستوياته.

● الاستبدال بمعدلات مستقبلات الهرمون..

وهو علاج يعمل كأنه هرمون على العظم وليس له تأثير هورموني على الرحم والثدي وبالتالي يقلل من الأعراض الجانبية عن الهرمونات ومن أمثلته أقراص «الوكسيفين».

● الكالسيثونين...

وهو هرمون موجود في اجسامنا جميعاً ويعمل على وقف نشاط الخلايا الأكلة المسؤولة عن تاكل العظام وبالتالي منع المزيد من فقدان المادة العظمية ولكن لا ينصح باستخدامه الآن وستقدم توصية بعدم استعماله الا لحالات محدودة جداً وليس لعلاج هشاشة العظام .



● الأدوية

● مجموعة البيسفوسفونات..

وهو علاج غير هرموني ويعمل على وقف نشاط الخلايا الأكلة المسؤولة عن هدم العظام وبالتالي منع فقدان المادة العظمية.

○ أدوية منشطة للخلايا البناءة للعظام مثل مركبات الثيريباراتايد .

○ فيتامين (د) النشط يساعد على امتصاص الكالسيوم والاقبال من اخراج الكالسيوم وفقدته في البول.

○ الكالسيوم يفضل اعطاء جرعات جيدة منه .

○ الستيرويدات البناءة وتعمل على تحفيز تكوين العظام.

○ الفلورايد ويعمل على زيادة الكتلة العظمية.

اعداد

د. أحمد خليل

د. أحمد سامح

أكتوبر ٢٠٠٦

تصميم سعيد مرموش