

مركز هيلث شيلد الطبي.  
**Health Shield**  
Medical  
Center.



منطقة الوزارات

هاتف: +٩٧١٢٦٢٦٥٧٢٢

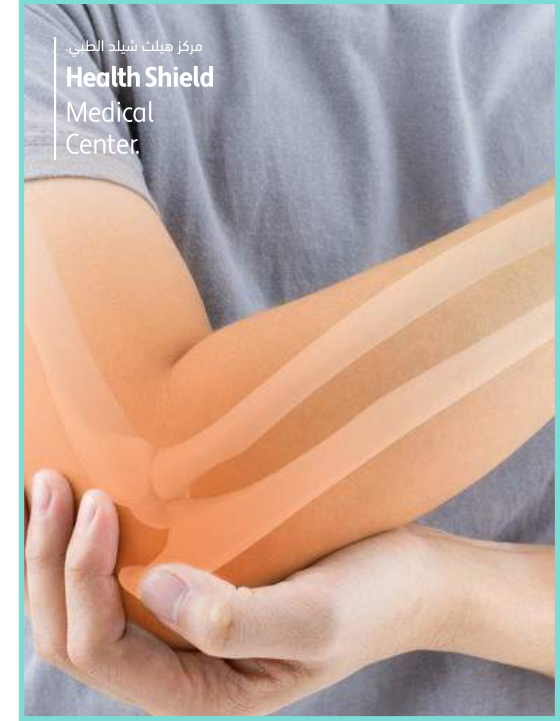
[www.ch-hsmc.ae](http://www.ch-hsmc.ae)

جزء من مجموعة "كابيتال هيلث"

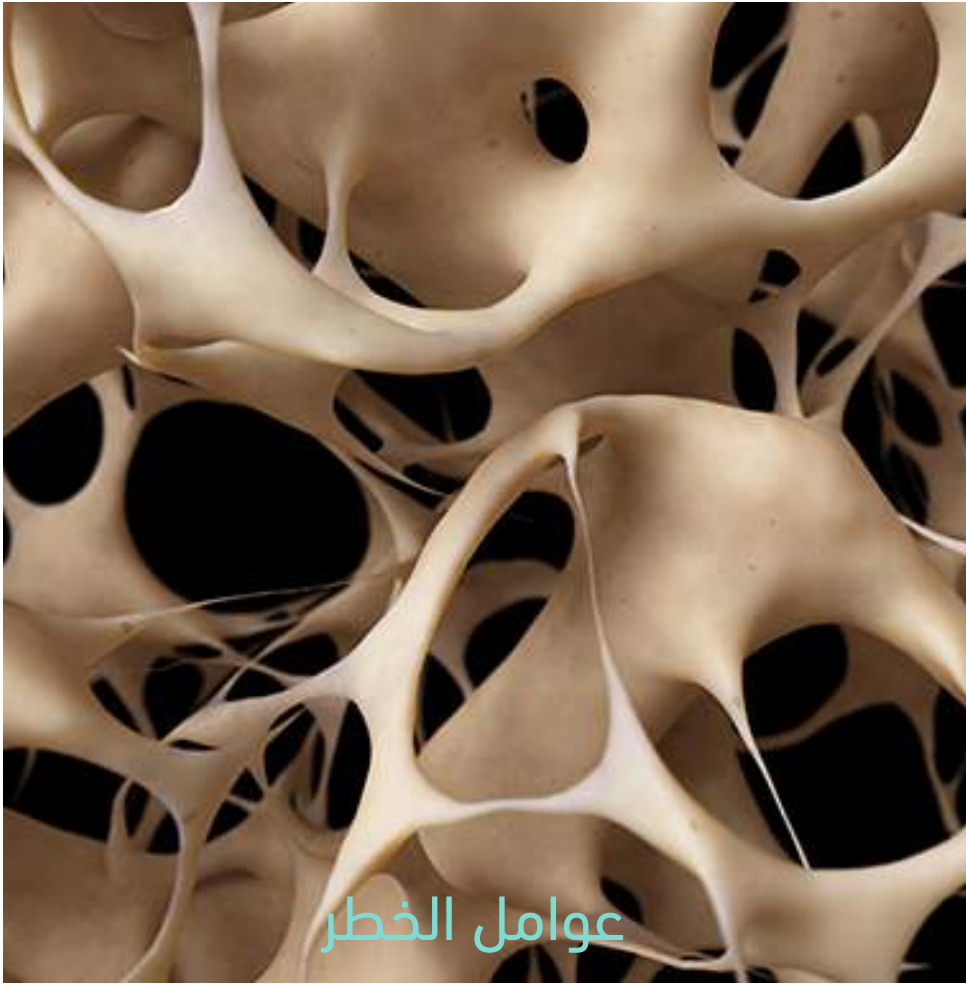


كابيتال هيلث  
Capital Health  
ثقة و فخر Trust & Pride

# هشاشة العظام



هشاشة العظام مرض يضعف  
عظام الجسم. ويجعلها أكثر عرضة  
للكسر. إحتمال إصابة النساء أكثر  
بأربع مرات من احتمال إصابة الرجال.



## عوامل الخطر

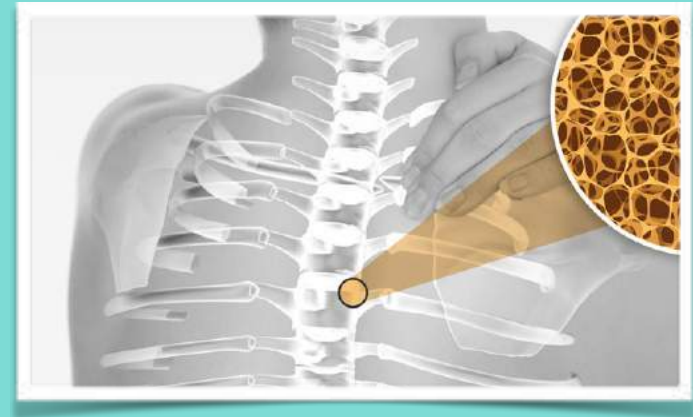
- انقطاع الدورة الشهرية قبل بلوغ سن ٤٥
- النساء المسنات في عائلتك المصابات بكسور
- إذا كُسرت عظامك
- في حالات الإصابة بمرض الغدد الصماء أو التهاب المفاصل الروماتويدي أو الكلى
- تلقي علاجات لمرض السرطان
- نقص الكالسيوم ونقص فيتامين د
- انخفاض وزن الجسم أو بنية جسدية صغيرة العظام
- التقدم في السن
- اتباع أسلوب حياة وسلوكيات غير صحية مثل التدخين وشرب الكحول كثرًا و/أو الكافيين وعدم ممارسة الرياضة على نحو كافٍ
- بعض الأدوية المحددة (على المدى الطويل) التي تحتوي على الكورتيزون أو الستيرويدات

هشاشة العظام مرض يضعف عظام الجسم ويجعلها أكثر عرضة للكسر. والإصابة بهشاشة العظام تفقد العظام معادنها، وخصوصاً الكالسيوم، وتصبح هشة وسهلة الكسر.

وأي عظم في الجسم معرض للإصابة بهشاشة العظام، ولكن العظام الأكثر عرضة للإصابة هي العمود الفقري والورك.

وعادة لا يصابها ألم إلا إذا أصيبت العظام بكسر.

ابدأي الوقاية من هشاشة العظام ومعالجتها في مرحلة عمرية مبكرة. حافظي على قوة عظامك على مدار حياتك. ويمكن أن تساعد الرعاية الطبية على إيقاف أو إبطاء فقدان العظام وانكسارها، لكن لا يوجد علاج لهذا المرض.



## ما هي أعراض هشاشة العظام؟



لا توجد مؤشرات على فقدان العظام نتيجة هشاشة العظام. فقد لا يعرف الأشخاص أنهم مصابون بهذا المرض حتى تصبح عظامهم شديدة الضعف بحيث يؤدي الإجهاد المفاجئ أو الاصطدام أو السقوط إلى كسر إحدى العظام.

وقد يشعر الأشخاص بفقدان العظام المؤدي إلى انهيار العظام بالعمود الفقري أو يرونه في شكل ألم حاد في الظهر أو فقدان القدرة على الاستقامة أو الانحناء أو الحدب.

## ما هي الفحوصات اللازمة؟

تشخص هشاشة العظام أحياناً بالأشعة السينية. ولا يحدث ذلك عادة حتى تصبح العظام هشة جداً بسبب المرض. هناك إختبارات حديثة بإمكانها تشخيص المرض في مراحله المبكرة:

- اختبار كثافة المعادن في العظام - يقيس اختبار الأشعة السينية هذا كثافة العظام أسفل العمود الفقري أو في الردف أو الرسغ. يعد أكثر نوع من هذه الاختبارات شيوعاً هو اختبار فحص امتصاص الأشعة السينية مزدوجة الطاقة (دي اكس اي). لا يستغرق هذا الاختبار غير المؤلم سوى بضع دقائق، ويتم إعداد تقرير بنتائج الأشعة ومقدار فقدان العظام.

- اختبارات الدم والبول لفحص مستويات الهرمونات والتحقق من عدم وجود أسباب أخرى لانخفاض نسبة الكالسيوم في الجسم مثل نقص الفيتامينات أو نقص المعادن.

## ما هي العلاج اللازم؟

يشجع على تناول الغذاء الغني بالكالسيوم وفيتامين د أو البدء بتناول الكالسيوم وفيتامين د قبل عمر ٣٠ سنة. وقد ثبت أن التمارين الرياضية المنتظمة تقوي العظام في كل من الرجال والنساء. وتتواجد علاجات عديدة لهذا المرض، يرجى مناقشة طبيبك عن العلاج المناسب لك.

## إفعل التالي:

- تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والفيتامين د
- إنتظم بإجراء التمارين الرياضية
- عرّض جسمك لأشعة الشمس، وتجنب أن تصاب بحرقة الشمس.

## لا تفعل التالي:

- لا تدخن، إقلع عن التدخين لأن التدخين يزيد من احتمال إصابتك بالمرض
- لا تتناول الكميات الكبيرة من اللحوم الحمراء أو تشرب كميات كبيرة من السوائل المحتوية على الكافيين والكحول

## الوقت المستغرق للشفاء:

إن مرض هشاشة العظام من الأمراض المزمنة التي تلامز الشخص طيلة حياته. ولذا يجب الإستمرار بالتمارين الرياضية والحفاظ على التعديلات التي أجريتها على نظامك الغذائي ونمط حياتك.

