



جمعية أصدقاء المريض الخيرية- القدس

ترقق (هشاشه) العظام

المحتويات

- ما هو ترقق العظام؟
- الأعراض الأولية
- الأعراض المتقدمة
- لماذا ينتشر ترقق العظام أكثر بين النساء؟
- العوامل المسببة للإصابة بترقق العظام عند الرجال والنساء
- الكشف عن مرض ترقق العظام
- الوقاية من نقص الكالسيوم
- الحصول على الكالسيوم وفيتامين د
- الإحتياجات اليومية الموصى بها من الكالسيوم
- الإطعمة الغنية بالكالسيوم
- العلاج
- الأدوية
- بعض النصائح للحماية من الكسور

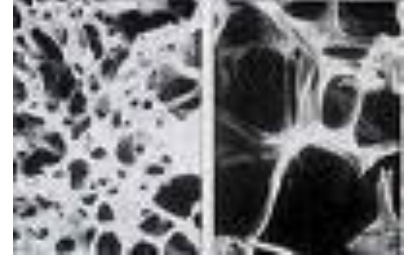
ما هو ترقق العظام؟

مرض ينتج عن النقص التدريجي في الكثافة العظمية والمكونات الداخلية للعظام بحيث تصبح هشّة، واهنة ويسهل تعرضها للكسر.

ويطلق على مرض ترقق العظام اسم المرض الصامت لبطئه وعدم ظهور أية أعراض يمكن ملاحظتها إلا حين حدوث الكسور. ويعتبر العمود الفقري، الورك والرسغ أكثر أعضاء الجسم تعرضا للمرض.

وإن احتمالات الإصابة تزداد كلما تقدم الإنسان في العمر، وتؤكد الدراسات انه بعد بلوغ سن الثلاثين من العمر تفقد العظام 10% من كثافتها كل 10 سنوات.

عظام مصابة الهشاشة عظام طبيعية



الأعراض الأولية

إن عددا كبيرا من الأشخاص الذين يصابون بالمرض لا تظهر لديهم أعراض. وأحد الأعراض الأولى قد تكون نقص في الطول ناتج عن إنحناء العمود الفقري، وغالبا لا يسبب ترقق العظام أي آلام إلا عند حصول كسر.



الأعراض المتقدمة:

- الكسور
- ألم في أسفل الظهر
- ألم في الرقبة
- خسارة في الطول مع مرور الزمن
- حدوث الإنحناءات

العوامل المسببة للإصابة بترقق العظام عند النساء والرجال

- التقدم في العمر
- الأشخاص الذين لا يمارسون أي نشاطات بدنية أو الذين يلازمون الفراش لفترات طويلة بسبب المرض أو العجز أكثر عرضة للإصابة.
- تاريخ عائلي للإصابة بترقق العظام أو بالكسور. على الرغم من أن مرض ترقق العظام ليس مرضا وراثيا إلا أن وجود تاريخ عائلي للإصابة بالمرض تزيد من احتمالات إصابتك
- الحمل أكثر من ثلاث مرات على التوالي لأن تكرار الحمل يفقد جسم السيدة العديد من المعادن والفيتامينات ولا يعطي الجسم فترة كافية لإعادة إكتسابها مرة أخرى.
- الإنخفاض في كمية الكالسيوم في الأطعمة التي نتناولها والتي نحتاجها لبناء عظام قوية.
- بعض أنواع الأدوية التي تستعمل لفترات طويلة مثل الكورتيزون وأدوية الغدة الدرقية تؤدي إلى تقليل نسبة الكالسيوم في العظام وتصيبها بالضعف لذا على الأشخاص الذين يتناولون مثل هذه الأدوية البقاء تحت المراقبة الطبية.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف بكميات كبيرة

- قلة التعرض لأشعة الشمس، إذ أن التعرض لأشعة الشمس تساعد الجسم على إنتاج فيتامين د وهو ضروري للحفاظ على عظام قوية.
- أمراض الجهاز الهضمي وسوء الإمتصاص
- زيادة نشاط الغدة الدرقية
- الأمراض التي تؤدي إلى اضطرابات الشهية وعدم إنتظام تناول الطعام
- العرق، فالأوروبيون والآسيويون أكثر عرضة للإصابة من السود
- تدخين السجائر عامل يساعد على ترقق العظام.
- تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل المياه الغازية والشاي والقهوة أو الكحول تعيق إمتصاص الجسم للكالسيوم من الأغذية المتناولة.

لماذا ترقق العظام منتشر أكثر بين النساء؟؟

- النساء بصفة عامة لديهن كتلة عظمية أقل وبالتالي عظامهم أضعف من الرجال في نفس الفئة العمرية لذلك هن أكثر عرضة للإصابة بترقق العظام. حيث أن الإحتمالات هي بنسبة 4:1 عن الرجال
- تزداد مخاطر الإصابة عند النساء النحيفات ذوات البنية الضعيفة لإنخفاض كثافة العظام لديهن عن النساء البدينات ذوات البنية القوية.
- هرمون الإستروجين الذي يعمل على تنظيم الدورة الشهرية له دور كبير في المحافظة على كثافة العظام، لذلك فمع بداية سن الأمان ينخفض مستوى هرمون الإستروجين بشكل كبير وتصبح السيدات أكثر عرضة للإصابة بترقق العظام. وأيضا عملية إستئصال المبايض جراحيا توقف إنتاج هرمون الإستروجين وتزيد من إحتمالات الإصابة بترقق العظام.
- الإنقطاع المبكر للدورة الشهرية (أقل من 40 عاما) يؤدي إلى إنخفاض وضعف في كثافة العظام.

الكشف عن مرض ترقق العظام

هناك عدة وسائل للكشف المبكر عن المرض عن طريق قياس كثافة العظام منها:



1. فحص للكشف المبكر بالموجات فوق الصوتية (أولتراساوند) لعظمة كاحل القدم والتي هي من العظام المناسبة للكشف عن الكثافة العظمية في الجسم. الفحص سريع وآمن وغير مكلف وهو دقيق في نفس الوقت.

الجهاز متوفر في الجمعية وهو جهاز متنقل يمكن إستخدامه في العيادة أو الزيارات الميدانية

2. فحص تشخيصي بأشعة إكس للعمود الفقري و الورك والساعد.

الوقاية من نقص الكالسيوم



- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والتي تعمل على بناء الكثافة العظمية.
- ضرورة تزويد الجسم بفيتامين د الذي يعمل على إمتصاص الكالسيوم في الأمعاء وترسيبها في العظام

يمكن الحصول على الكالسيوم وفيتامين د عن طريق:



- تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الحليب ومنتجات الحليب وأيضا التركيز على الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د مثل الكبد، السمك، زيت السمك وصفار البيض.
- التقليل من المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية والكحول لأنها تعيق إمتصاص الكالسيوم في الأمعاء.
- التعرض لأشعة الشمس لمدة 15 دقيقة يوميا (ليس تحت أشعة الشمس المباشرة) تساعد على إمتصاص فيتامين د



• التوقف عن التدخين

في حالة عدم حصول الجسم على كمية كافية
من الكالسيوم وفيتامين د يمكن الإستعاضة عن ذلك
بتناول الأدوية التي تعوض هذا النقص



- ممارسة الرياضة بانتظام مثل المشي لمدة نصف ساعة ثلاث مرات أسبوعياً، حيث أن النشاطات البدنية عامل مهم في بناء العظام القوية وحمايتها من الكسور في المستقبل.

الإحتياجات اليومية الموصى بها من الكالسيوم
تتباين كمية الكالسيوم الموصى بتناولها مئة شخص لآخر حسب
السن والحالة الصحية

| فئات الأشخاص | فئات الأعمار | الكمية الموصى بها |
|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| الأطفال | 7-12 سنة | 800 ملغم |
| المراهقون | 13-17 سنة | 1000 ملغم |
| الرجال | البالغون | 1000 ملغم |
| الحوامل والمرضعات | 17-20 سنة | 1500 ملغم |
| | فوق 20 سنة | 1200 ملغم |
| النساء | 20-45 سنة | 1000 ملغم |
| | فوق 45 سنة | 1500 ملغم |
| | فوق 45 ويستخدمن هرمونات بديلة | 1000 ملغم |

الأطعمة الغنية بالكالسيوم

| | | |
|--|-----------------|------------|
| حليب كامل الدسم | كوب | 225 ملغم |
| حليب ½% دسم | كوب | 230 ملغم |
| حليب 0% دسم | كوب | 235 ملغم |
| لبن | | 240 ملغم |
| لبن قليل الدسم | | 225 ملغم |
| سردين معلب | 100 غم | 450 ملغم |
| سيانخ | 100 غم | 170 ملغم |
| برتقال | حبة واحدة | 50 ملغم |
| تين | 5 حبات | 260 ملغم |
| حمص | كوب | 80 ملغم |
| طحينه | ملعقتان كبيرتان | 130 ملغم |
| لوز | 100 غرام | 240 ملغم |
| زبيب | 100 غرام | 56 ملغم |
| مشمش مجفف | 100 غرام | 170 ملغم |
| خبز، الخبز الأبيض يحتوي على كالسيوم أكثر من الأسمر | قطعتين | 40-75 ملغم |



العلاج

يعمل العلاج على الوقاية وعلى إبطاء أو إيقاف ضعف العظام ومنع الكسور

الأدوية



بالإضافة إلى التركيز على أهمية زيادة كمية الكالسيوم في طعامك وممارسة الرياضة بانتظام.

- يمكن أن ينصحك الطبيب في حالة تعرضك لترقق العظام أو الكسور بالتالي:
● باستخدام بعض أدوية الهرمونات والتي تكون على شكل حقن أو حبوب أو بخاخ للأنف تساعد الجسم على تخفيض عدد الخلايا التي تهدم النسيج العظمي.
- استخدام برنامج تعويض الهرمونات كعلاج إذا كنت في مرحلة سن الأمان (سن اليأس) مرحلة توقف الدورة الشهرية بشكل طبيعي بسبب التقدم في العمر أو بسبب العلاج الكيماوي أو جراحة إستئصال المبيض.

بعض النصائح للحماية من الكسور

- يجب أن تكون الإضاءة مناسبة في المنزل خلال الليل في مدخل البيت وفي بيت الدرج والحمام
- يجب عدم وضع الأثاث في الممرات وأن تكون أطراف السجاد مفرودة جيدا
- إحذر الأسلاك الممدودة على الأرض
- عليك التمهّل والإنتباه عند صعود الدرج أو السلالم
- لتجنب الإنزلاق عليك الإهتمام بأن تكون أرضية المنزل جافة ونظيفة
- ضع سجادة مطاطية داخل حوض الإستحمام وإستحم وأنت جالس
- إحذر حواف الأرصفة والطرق الوعرة
- إحذر التزحلق أيام الشتاء في الثلج والجليد
- عند إستخدام وسائل النقل العامة عليك إستخدام حزام الأمان
- يفضل إرتداء الأحذية ذات الكعب المنخفض والعريض وذات مقاس مناسب

الحياة الصحية السليمة

التغذية الغنية بالكالسيوم



ممارسة الرياضة



الإمتناع عن التدخين



التقليل من المشروبات التي تقلل من إمتصاص الكالسيوم



© جمعية أصدقاء المريض الخيرية- القدس
هاتف 02 6264674 ، فاكس: 02 6264673
ص.ب 51089 القدس
pfsjer@yahoo.com
www.pfsjerusalem.org