

ترقق العظام



جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

02 6264674

info@pfsjerusalem.org

www.pfsjerusalem.org

بدعم من:

شركة فضل عابدين وأولاده

للصرافة والحوالات

2018©

الأطعمة الغنية بالكالسيوم

حليب كامل الدسم	كوب	250 ملغم
حليب 0.5% دسم	كوب	230 ملغم
حليب 0% دسم	كوب	253 ملغم
لبن	كوب	240 ملغم
لبن قليل الدسم	كوب	225 ملغم
سردين معلب	100 غم	450 ملغم
سبانخ	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	70 ملغم
(خبز) الخبز الأبيض يحتوي على كالسيوم أكثر من الأسمر	قطعتين	40-75 ملغم

إذا كنت مصابا بالترقق، فما الذي عليك عمله؟



- إذا تم تشخيصك بإصابتك بترقق العظام، فهناك كما ذكرنا عدة أنواع من العلاج إضافة إلى الابتعاد عن الخمول والكسل وعمل بعض التغييرات في نمط حياتك، جميع هذه الأمور تساعد على منع تدهور المرض وعلى تقوية العظام وتقليل تعرضك للإصابة بالكسور. وإليك بعض النصائح:
- أن تكون الإضاءة جيدة في المنزل خاصة خلال الليل في مدخل البيت وفي بيت الدرج والحمام.
- عدم وضع الأثاث في الممرات وأن تكون أطراف السجاد مفرودة جيدا.
- الحذر من الأسلاك الممدودة على الأرض.
- التمهّل والانتباه عند صعود الدرج أو السلالم.
- أن تكون أرضية المنزل جافة ونظيفة لتجنب الإنزلاق والسقوط.
- الجلوس عند الاستحمام ووضع سجادة مطاطية داخل البانيو.
- الحذر من حواف الأرصفة والطرق الوعرة.
- الحذر من التزحلق أيام الشتاء في الثلج والجليد.
- استخدام حزام الأمان في وسائل النقل الخاصة أو العامة.
- إرتداء الأحذية ذات الكعب المنخفض والعريض وذات مقاس مناسب.

- التقليل من المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية والكمول لأنها تعيق امتصاص الكالسيوم في الأمعاء.
- التوقف عن التدخين.
- تناول الأدوية (تحت إشراف الطبيب).
- تعمل الأدوية على الوقاية

وعلى ابطاء أو إيقاف ضعف العظام ومنع الكسور. ويمكن أن ينصحك الطبيب باستخدام بعض أدوية الهرمونات والتي تكون على شكل حقن أو حبوب أو بخاخ للأنف التي تساعد على تخفيض عدد الخلايا التي تهدم النسيج العظمي، أو استخدام برنامج تعويض الهرمونات كعلاج إذا كنت في مرحلة سن الأمان.

نصيحة: في حالة عدم حصول الجسم على كمية كافية من الكالسيوم وفيتامين د

يمكنك بعد استشارة الطبيب اللجوء إلى الأدوية المكملة التي تعوض هذا النقص

الإحتياجات اليومية الموصى بها من الكالسيوم

- تتباين كمية الكالسيوم الموصى بتناولها من شخص لآخر حسب العمر والحالة الصحية:

الكمية ملغم الموصى بها	فئات الأعمار	فئات الأشخاص
٨٠٠ ملغم	٧-١٢ سنة	الأطفال
١٠٠٠ ملغم	١٢-١٧ سنة	المراهقون
١٠٠٠ ملغم	البالغون	الرجال
١٥٠٠ ملغم	١٧-٢٠ سنة	الحوامل والمرضعات
١٢٠٠ ملغم	فوق ٢٠ سنة	
١٠٠٠ ملغم	٢٠-٤٥ سنة	
١٥٠٠ ملغم	فوق ٤٥ سنة	النساء
١٠٠٠ ملغم	فوق ٤٥ سنة ويستخدمون هرمونات بديلة	

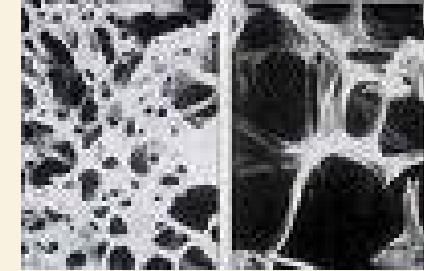
تعريفات:

- هشاشة العظام: خسارة في العظام ولكن أقل حدة من ترقق العظام الذي يزيد من خطر الكسور.
- ترقق العظام: تصبح العظام رقيقة مع نقصان في الكثافة العظمية بسبب إنخفاض في نسبة الكالسيوم وبروتين العظام.

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 إسم المرض الصامت لبطئه وعدم ظهور أية أعراض يمكن ملاحظتها إلا حين حدوث الكسور. ويعتبر العمود الفقري، الحوض والرسغ أكثر أعضاء الجسم تعرضا للمرض. وإن احتمالات الإصابة تزداد كلما تقدم الإنسان في العمر، وتؤكد الدراسات أنه بعد بلوغ سن الثلاثين تفقد العظام 10% من كثافتها كل 10 سنوات.

عظام مصابة بالترقق عظام طبيعية



عوامل الخطورة للإصابة بترقق العظام:

1. عوامل عامة

- وجود تاريخ عائلي للإصابة بترقق العظام أو بالكسور؛ على الرغم من أن المرض ليس مرضا وراثيا إلا أن وجود تاريخ عائلي للإصابة بالمرض تزيد من احتمالات الإصابة.
- التقدم في العمر: كلما تقدم الإنسان في العمر كلما أصبح أكثر عرضة للإصابة.
- الجنس: فالإناث أكثر عرضة للإصابة من الرجال.
- النحافة أو البنية الضعيفة: وذلك لإنخفاض كثافة العظام عندهم عن ذوي البنية القوية.
- العرق: فالأوروبيون والآسيويون أكثر عرضة للإصابة من السود.

2. عوامل تتعلق بنمط الحياة

- إنخفاض كمية الكالسيوم في الأطعمة التي نتناولها والتي نحتاجها لبناء عظام قوية.
- عدم ممارسة الرياضة يزيد من خطر حدوث كسور بعد السقوط.
- التدخين: بالإضافة إلى جميع المشاكل الأخرى التي يسببها التدخين، فإنه أيضا يعمل على سرعة فقدان الكثافة العظمية، ويجعلها عرضة للإصابة بترقق العظام.
- الإكثار من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل المياه الغازية والشاي والقهوة أو الكحول إذ أنها تعيق إمتصاص الجسم للكالسيوم من الأغذية المتأولة.

الأعراض المتقدمة:

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

الكشف عن مرض ترقق العظام:



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

- فحص للكشف المبكر بالموجات فوق الصوتية (أولتراساوند) لعظمة الساعد. الفحص سهل وسريع وآمن. وهو مناسب للسيدات والرجال والاطفال من مختلف الأعمار.
- الجهاز متوفر في الجمعية وهو جهاز متنقل يمكن إستخدامه في العيادة أو الزيارات الميدانية.
- فحص تشخيصي دقيق بأشعة إكس (دكسا) للعمود الفقري والحوض والرسغ.

الوقاية من ترقق العظام:

إتباع نظام حياة صحية سليمة ومتوازنة منذ الصغر تبني لنا عظام قوية وتقينا من ترقق العظام أو الإصابة بالكسور عند الكبر، وفيما يلي نقدم لكم بعض التوصيات:



- ممارسة الرياضة بانتظام مثل المشي لمدة نصف ساعة ثلاث مرات أسبوعيا تحافظ على الصحة البدنية بوجه عام وتقوي العضلات، وهي عامل مهم في بناء عظام قوية وفي حمايتها من الكسور في المستقبل.

- الحصول على فيتامين د الذي يعتبر عامل مساعد يعمل على إمتصاص الكالسيوم وترسيبه في العظام سواء عن طريق التعرض لأشعة الشمس غير المباشرة (لمدة 15 دقيقة يوميا) أو من خلال الأطعمة التي نتناولها مثل الكبد، الأسماك مثل السلمون والتونا، زيت السمك وصفار البيض.



- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والتي تعمل على بناء الكثافة العظمية مثل الحليب ومنتجاته.

- ملازمة الفراش لفترات طويلة بسبب المرض أو العجز.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف بكميات كبيرة لأن حركة الأمعاء والإخراج تكون سريعة ولا يستطيع الجسم إمتصاص الكالسيوم والإستفادة منه.
- عدم التعرض لأشعة الشمس يقلل من حصول الجسم على فيتامين د الضروري للحفاظ على عظام قوية.

3. عوامل تتعلق بالأمراض أو بتناول بعض أنواع الأدوية

- أمراض نشاط الغدة الدرقية.
- أمراض الجهاز الهضمي وسوء الإمتصاص.
- الأمراض التي تؤدي إلى إضطرابات الشهية وعدم انتظام تناول الطعام.
- بعض أنواع الأدوية التي تستعمل لفترات طويلة مثل الكورتيزون وأدوية الغدة الدرقية تؤدي إلى تقليل نسبة الكالسيوم في العظام وتسيبها بالضعف.

نصيحة:

على الأشخاص الذين يتناولون مثل هذه الأدوية البقاء تحت المراقبة الطبية

لماذا ترقق العظام منتشر أكثر بين النساء؟

- النساء بصفة عامة لديهن كتلة عظمية أقل وبالتالي عظامهن أضعف من الرجال في نفس الفئة العمرية لذلك هن أكثر عرضة للإصابة بمعدل 4 أضعاف.
- 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.
- الإنقطاع المبكر للدورة الشهرية (أقل من ٤٥ عاما) يؤدي إلى إنخفاض وضعف في كثافة العظام.
- 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 احتمالات الإصابة بترقق العظام.



الأعراض الأولية:

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