



لجنة أصدقاء المرضى بعنيزة
Patients' Friends Committee in Unaizah

(هشاشة العظام)

المرض الصامت

العظم هو نسيج حي يتم تكسيه واستبداله باستمرار. تحدث هشاشة العظام عندما لا يتمشى تكوين عظام جديدة مع فقدان العظام القديمة.

يتسبب ترقق العظام في أن تصبح العظام ضعيفة وهشة - لدرجة أن السقوط أو حتى الضغوط الخفيفة مثل الانحناء يمكن أن تتسبب في حدوث كسر. تحدث الكسور المرتبطة بهشاشة العظام بشكل شائع في الورك أو الرسغ أو العمود الفقري.



الأعراض :

عادة لا توجد أعراض في المراحل المبكرة من فقدان العظام. ولكن بمجرد أن تضعف عظامك بسبب هشاشة العظام ، قد تظهر عليك علامات وأعراض تشمل:

- آلام الظهر الناتجة عن كسر أو انهيار الفقرات
- فقدان الطول بمرور الوقت
- وضع منحني
- عظم ينكسر بسهولة أكبر مما هو متوقع



عوامل الخطر

يمكن لعدد من العوامل أن تزيد من احتمالية إصابتك بهشاشة العظام - بما في ذلك عمرك وعرقك وخيارات نمط حياتك والحالات الطبية والعلاجات.



مخاطر غير قابلة للتغيير

بعض عوامل الخطر لمرض هشاشة العظام خارجة عن إرادتك ، بما في ذلك:

- **جنسك.** النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال.
- **عمر.** كلما تقدمت في العمر ، زاد خطر إصابتك بهشاشة العظام.
- **سباق.** أنت أكثر عرضة لخطر الإصابة بهشاشة العظام إذا كنت من البيض أو من أصل آسيوي.
- **تاريخ العائلة.** يعرضك أحد الوالدين أو الأشقاء المصابين بهشاشة العظام لخطر أكبر ، خاصة إذا أصيب والدك أو والدك بكسر في الفخذ.
- **حجم إطار الجسم.** يميل الرجال والنساء الذين لديهم هياكل أجسام صغيرة إلى أن يكونوا أكثر عرضة للخطر لأنهم قد يكون لديهم كتلة عظام أقل يمكن الاستفادة منها مع تقدمهم في العمر
- **الهرمونات الجنسية.** تميل مستويات الهرمون الجنسي المنخفضة إلى إضعاف العظام. يعد انخفاض مستويات هرمون الاستروجين لدى النساء في سن اليأس أحد أقوى عوامل الخطر للإصابة بهشاشة العظام.

مخاطر قابلة للتغيير:

- ١- انخفاض تناول الكالسيوم.
- ٢- اضطرابات الاكل.

اختيارات نمط الحياة

- يمكن لبعض العادات السيئة أن تزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام. الامثلة تشمل:
- **نمط حياة مستقر.** الأشخاص الذين يقضون وقتًا طويلاً جالسين يكونون أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام مقارنة بمن هم أكثر نشاطًا. أي تمارين وأنشطة تحمل الأثقال تعزز التوازن والوضعية الجيدة مفيدة لعظامك ، لكن المشي والجري والقفز والرقص ورفع الأثقال تبدو مفيدة بشكل خاص.
 - **الاستهلاك المفرط للكحول.** يزيد الاستهلاك المنتظم لأكثر من مشرويين كحوليين في اليوم من خطر الإصابة بهشاشة العظام.
 - **تعاطي التبغ.** إن الدور الدقيق الذي يلعبه التبغ في مرض هشاشة العظام غير واضح ، ولكن تبين أن استخدام التبغ يساهم في ضعف العظام.



الوقاية

التغذية الجيدة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام ضروريان للحفاظ على صحة عظامك طوال حياتك.



لجنة أصدقاء المرضى بعنيزة
Patients' Friends Committee in Unaizah

١-بروتين

يحصل معظم الناس على الكثير من البروتين في وجباتهم الغذائية ، لكن البعض الآخر لا يحصل عليها. يمكن للنباتيين والنباتيين الحصول على ما يكفي من البروتين في النظام الغذائي إذا كانوا يبحثون عن مصادر مناسبة ، مثل فول الصويا والمكسرات والبقوليات والبقوليات والبقوليات والألبان والبيض للنباتيين.

٢- وزن الجسم

يزيد نقص الوزن من فرصة فقدان العظام والكسور. من المعروف الآن أن الوزن الزائد يزيد من خطر الإصابة بكسور في ذراعك ومعصمك. على هذا النحو ، فإن الحفاظ على وزن مناسب للجسم مفيد للعظام تمامًا كما هو الحال بالنسبة للصحة بشكل عام.

٣-الكالسيوم

يحتاج الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٥٠ عامًا إلى ١٠٠٠ ملليجرام من الكالسيوم يوميًا. تزداد هذه الكمية اليومية إلى ١٢٠٠ ملليغرام عندما تبلغ النساء ٥٠ عامًا ويبلغ الرجال ٧٠ عامًا.

تشمل المصادر الجيدة للكالسيوم:

- منتجات الألبان قليلة الدسم
- الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة
- سمك السلمون المملح أو السردين بالعظام
- منتجات الصويا ، مثل التوفو
- الحبوب المدعمة بالكالسيوم وعصير البرتقال

٤- فيتامين د

يحسن فيتامين د قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم ويحسن صحة العظام بطرق أخرى. يمكن للناس الحصول على بعض فيتامين د من أشعة الشمس ، ولكن قد لا يكون هذا مصدرًا جيدًا إذا كنت



لجنة أصدقاء المرضى بعنيزة
Patients' Friends Committee in Unaizah

تعيش في خط عرض مرتفع ، أو إذا كنت مقيمًا في المنزل ، أو إذا كنت تستخدم واقياً من الشمس بانتظام أو تتجنب أشعة الشمس بسبب خطر الإصابة بسرطان الجلد .

للحصول على ما يكفي من فيتامين د للحفاظ على صحة العظام ، يوصى بأن يحصل البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين ٥١ و ٧٠ عامًا على ٦٠٠ وحدة دولية (٨٠٠ و ١٠٠٠ وحدة دولية يوميًا بعد سن ٧٠ من خلال الطعام أو المكملات الغذائية.

٥- ممارسه الرياضه

المصدر:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/osteoporosis/symptoms-causes/syc-20351968>

رواي المباع



لجنة أصدقاء المرضى بعنيزة
Patients' Friends Committee in Unaizah

Instagram, Snapchat, Twitter icons, Pfc_unaizah