



هشاشة العظام

[العنوان الفرعي للمستند]



بإشراف المدرس:
إعداد الطالب:
تاريخ البحث:

تخلخل العظام (هشاشة العظام) osteoporosis حالة تنخفض فيها كثافة العظام، مما يُضعفها ويزيد من احتمال حدوث الكسور.

وهي مشكلة شائعة حيث تصبح العظام فيها ضعيفة، وتتطور ببطء على مدى عدة سنوات. وغالبًا ما يتم تشخيص المرض عند سقوط طفيف، أو تأثير مفاجئ يسبب كسر العظام، يُشار إلى أن النساء أكثر عرضة لخطر الإصابة بهشاشة العظام بعد انقطاع الطمث.

السبب:

- استخدام بعض الأدوية مثل الكورتيكوستيرويدات (الكورتيزون) عن طريق الفم بجرعات عالية لفترة طويلة، وتناول عقار الستيرويدات، وهو مانع للتجلط، وبعض أدوية الصرع، مثل دواء الفينيتوين .
- الإصابة ببعض مشكلات الغدد وإنتاج الهرمونات مثل: زيادة إفراز الغدة الدرقية والجار درقية، ومتلازمة كوشينغ، ونقص هرمون الإستروجين .
- تفقد النساء كثافة عظامهن بسرعة في السنوات القليلة الأولى بعد انقطاع الطمث، وخصوصًا إذا بدأ انقطاع الطمث مبكرًا (قبل عمر 45 سنة).

الأعراض:

عادةً لا يوجد أعراض في المراحل المبكرة، لكن عند تقدم الحالة قد تظهر بعض الأعراض وتشمل:

- ألم في أسفل الظهر؛ بسبب كسر، أو تفكك الفقرات.
- انحناء الظهر، وقصر القامة مع مرور الوقت.
- كسر العظم بسهولة أكثر من المتوقع.

المضاعفات:

❖ كسور العظم، وخصوصًا في العمود الفقري، أو الورك:

تعد أكثر مضاعفات هشاشة العظام خطورة. وتحدث كسور الورك غالبًا بسبب السقوط. وقد تتسبب في حصول عجز لدى المصاب؛ بل قد تؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان بسبب المضاعفات التي قد تنشأ بعد العمليات الجراحية، وخصوصًا لدى كبار السن.

❖ كسور في العمود الفقري:

في بعض الحالات - ودون التعرض لضربات أو سقوط - قد تحدث كسور في العمود الفقري؛ بسبب ضعف عظام الظهر (الفقرات)، إلى درجة أن الفقرات تبدأ بالانضغاط (الانطباع) فوق بعضها؛ مما يسبب ألمًا حادًا في الظهر.

❖ قد تؤدي الإصابة بعدد كبير من الكسور، إلى فقدان بعض الاستقامات من الطول، وانحناء القامة.

علاج هشاشة العظام:

- ✚ اتباع نظام غذائي صحي؛ وذلك بالتأكد من الحصول على ما يكفي من البروتين، والسعرات الحرارية، بالإضافة إلى الكالسيوم، وفيتامين (د)، وتعد كلها عوامل أساسية في المساعدة على الحفاظ على تشكيل العظام وكثافتها.
- ✚ الكالسيوم ضروري لكل النساء بعد انقطاع الطمث، وذلك بتركيز ألف مليميغرام في اليوم، سواء كان في المصادر الغذائية، مثل: الحليب، ومنتجات الألبان الأخرى، كالجبن، واللبن، أو الخضراوات الخضراء، كاللفت والبروكلي، أو بأخذ مكملات الكالسيوم؛ للحفاظ على هذه النسبة. كما لا بد ألا تتعدى نسبة الكالسيوم المتناول إلى جانب المكملات ألفي مليميغرام؛ لتجنب الأعراض الجانبية للكالسيوم.
- ✚ فيتامين (د) ضروري أيضًا؛ حيث تستهلك المرأة بعد انقطاع الطمث 800 وحدة دولية من فيتامين (د) في اليوم الواحد. وهذه النسبة إلى جانب الكالسيوم، تقلل نسبة حدوث الكسور للمرأة في هذا العمر. كما يوجد فيتامين (د) في اللبن، وأسماك السلمون، والزيادي، وعصير البرتقال، والحبوب. وعند عدم أخذ الاحتياج اليومي من فيتامين (د)، فلا بد من أخذه في صورة مكملات بوصف الطبيب.
- ✚ الإقلاع عن التدخين، والتوقف عن شرب الخمر.
- ✚ ممارسة النشاط البدني بانتظام؛ حيث تُعد طريقة مثالية للحفاظ على كثافة العظام، وتقوية العضلات، والحفاظ على توازن الجسم، وتقليل فرص السقوط وحدوث كسور.
- ✚ الحذر من السقوط؛ لأنه يزيد من فرص حدوث الكسور؛ وعليه ينبغي:
- ✚ إزالة الحبال والأسلاك الكهربائية، أو السجاد من على الأرض، فقد تؤدي إلى التعثر والسقوط.
- ✚ توفير الإضاءة الكافية في جميع المناطق داخل المنزل وحوله، بما في ذلك السلالم وطرق الدخول.
- ✚ تجنب المشي على الأسطح الزلقة مثل: الثلج، والأرضيات الرطبة أو المصقولة.
- ✚ تجنب المشي في الطرق غير الممهدة.

✚ زيارة طبيب العيون بانتظام؛ للتحقق من سلامة النظر.

الوقاية من هشاشة العظام:

قد تساهم بعض النصائح المدرجة هنا في تحسين الوقاية من فقدان الكتلة العظمية:

- المواظبة على ممارسة النشاط الجسدي.
- إضافة منتجات الصويا إلى قائمة الغذاء اليومية.
- الامتناع عن التدخين.
- فحص إمكانية تلقي علاجات هرمونية.
- الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية بإفراط.
- استهلاك كميات كافية من الكالسيوم.
- التقليل من استهلاك الكافيين.
- استهلاك كميات كافية من فيتامين د، ولكن بعد استشارة الطبيب.

إن هشاشة العظام هي عبارة عن عظام منخورة تؤدي إلى الإصابة بمرض الهشاشة حيثُ تصبح العظام هشة وتضعف وتؤلم المريض حتى عند القيام بأعمال بسيطة أو أنشطة محدودة مما قد يسبب كسر أو انحناء فيها ولابد من علاجها في مراحلها المبكرة حتى لا تزداد سوءاً.