

The Jean Hailes Foundation for women's health

صحة العظام – تجنب هشاشة العظام

معلومات تتعلق بعظامك

ما مدى شيوع هشاشة العظام؟

إن النسبة تكون أكثر من حالة واحدة عند كل إمرأتين، وحالة واحدة من بين ثلاثة رجال فوق سن الستين الذين تتطور عندهم كسور في العظام بسبب هشاشة العظام.

ما هي مخاطر هشاشة العظام؟

- وجود تاريخ عائلي بالإصابة بها
- عدم وجود كميات كافية من الكالسيوم في نظامك الغذائي
- تدخين السجائر
- شرب الكحول – أكثر من كأسين عاديين في اليوم
- الكافيين – أكثر من ثلاثة أكواب من الشاي أو القهوة في اليوم
- عدم القيام بنشاط جسدي
- إنقطاع الحيض المبكر – قبل سن 45
- إذا كان جسمك صغيراً أو هزيلاً
- غياب طویل لفترات الحيض التي تحدث نتيجة للتمارين المفرطة، والنظام الغذائي الذي قد يؤدي إلى نقص كمية الأستروجين
- الأستعمال طویل الأمد لبعض الأدوية مثل كورتيكوسترويد corticosteroids لإلتهاب المفاصل الرثياني، والربو
- المناعة من فيتامين D.

إن العظام هي أغشية حية مؤلفة من خلايا عظمية خاصة. وهي تتعرض مثل بقية أجزاء جسمنا إلى التآكل والتجدد. وفي الطفولة تتشكل عظام أكثر من العظام التي تتعرض للكسر. وبهذه الطريقة تنمو العظام. إن نمو العظام يكتمل تقريباً بنهاية سن البلوغ مع زيادة طفيفة فقط تطراً على قوة العظام بعد السنوات الأخيرة من مرحلة المراهقة.

واعتباراً من أواسط سن الثلاثينات يكون هناك عدم تطابق نسبي بين ظهور العظام، وتكسرها. وينتج عن ذلك زيادة تدريجية في قوة العظام مع التقدم بالسن عند النساء والرجال.

إن هرمونات الجنس تلعب دوراً رئيسياً في المحافظة على قوة العظام. وتنخفض نسبة الهرمون النزوي (الأستروجين oestrogen) في جسم النساء في سن اليأس مما يسرع معدل فقد العظام.

وتفقد النساء في السنوات الخمس الأولى من إنقطاع الحيض معدلاً يصل إلى 10 بالمئة من مجموع العظام.

ما هو مرض هشاشة العظام؟

تحدث هشاشة العظام عندما تفقد العظام قوتها وكافتها بسبب نقص الكالسيوم، وتصبح معرضة للكسر بسهولة أكبر.

وليس هناك ما يشير إلى تطوّر هشاشة العظام إلى أن يحدث كسر فيها. وتقع الكسور الأكثر شيوعاً في العمود الفقري، والردف، والمعصم. وتحدث بعد سقوط طفيف يتعرض له الشخص. وتسبب كسور هشاشة العظام في العمود الفقري قصر القامة، والألم، والنمو التدريجي لحذبة في الظهر تدعى "حذبة المرأة المسنة".

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

صحة العظام – تجنب هشاشة العظام

كيف يمكن الإقلال من المخاطر؟

القيام بنشاطات جسدية

إن تمارين رفع الأثقال، وقوة الجسم تزيد قوة العظام لكافة الأعمار، وتزيد نمو العظام، وتحسن المرونة والتنسيق. ومن التمارين المقترحة المشي، والركض، والتنس، والرقص لمدة 30 دقيقة، ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع.

تدابير أخرى

- تجنب تدخين السجائر.
- تخفيف كمية الكحول والكافيين.

كيفية تشخيص هشاشة العظام؟

إن أفضل طريقة موثوقة لتشخيص هشاشة العظام تكون بقياس كثافة العظام. ويتم هذا عادة بطريقة تقنية موثوقة تُعرف باسم ديكسا DEXA تستعمل تقنية الأشعة السينية، وتتضمن إشعاعاً قليلاً ودقيقاً. ويمكن استعماله لمراقبة تأثيرات العلاج و/أو مراقبة تقدم المرض.

من أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

www.jeanhailes.org.au

www.bonehealthforlife.org.au

www.osteoporosis.org.au مؤسسة Osteoporosis Australia

هاتف 02) 9518 8140

تناول طعام صحي

تناولوا طعاماً صحياً – تناولوا الكثير من الفاكهة الطازجة، والخضار، والحبوب الكاملة. وتناولوا بشكل خاص الأطعمة الغنية بالكالسيوم لأن الكالسيوم هام في بناء العظام والمحافظة على قوتها وصحتها، ومساعدتها على القيام بوظائفها لدعم العضلات، والجهاز العصبي. إن أقل كمية مقترحة للكالسيوم في نظامنا الغذائي هي:

- للأطفال من سنة إلى 3 سنوات 500 مل يومياً
- للأطفال من 4 سنوات إلى 8 سنوات 700 مل يومياً
- للأطفال من 9 سنوات إلى 11 سنة 1100 مل يومياً
- للمراهقين (من 12 – 18 سنة): 1300 مل يومياً
- للرجال من 19 – 70 سنة: 1000 مل يومياً
- للرجال فوق سن السبعين: 1300 مل يومياً
- للنساء من 19 – 50 سنة: 1000 مل يومياً
- للنساء فوق سن 50 عاماً: 1300 مل يومياً

إن منتجات الألبان هي أفضل مصدر للكالسيوم لأنها تحتوي على نسب عالية من الكالسيوم ويمتصها الجسم بسهولة. إختاروا الأنواع منخفضة الدسم لكي تتجنبوا زيادة الوزن، أو ارتفاع نسبة الكوليسترول. إن السمك المعلب الذي يحتوي على عظام صالحة للأكل يشكل أيضاً مصدراً جيداً للكالسيوم.



(كل وجبة تساوي 300 مل من الكالسيوم تقريباً)

فيتامين D

إن فيتامين D يساعد على إمتصاص الكالسيوم الذي يقوم به الجهاز الهضمي، والكليوي. لذا فإنه يجعل الكالسيوم متوافراً لأنسجة الجسم والدم. ويساعد أيضاً على إيداع الكالسيوم في العظام.

إن مصدر الجسم الرئيسي من فيتامين D يأتي من تعريض الجلد لأشعة الشمس. وقد تبين من الأبحاث أن العديد من الأشخاص يكتسبون مناعة فيتامين D نتيجة لتمضيتهم وقتاً أطول خارج البيت. إن التعرض لمدة 10 إلى 15 دقيقة للشمس في الخارج ضروري لإنتاج فيتامين D. ولكن من الأهمية تجنب التعرض المفرط لأشعة الشمس ولاسيما في الصيف بسبب خطر تضرر الجلد والإصابة بسرطان الجلد.