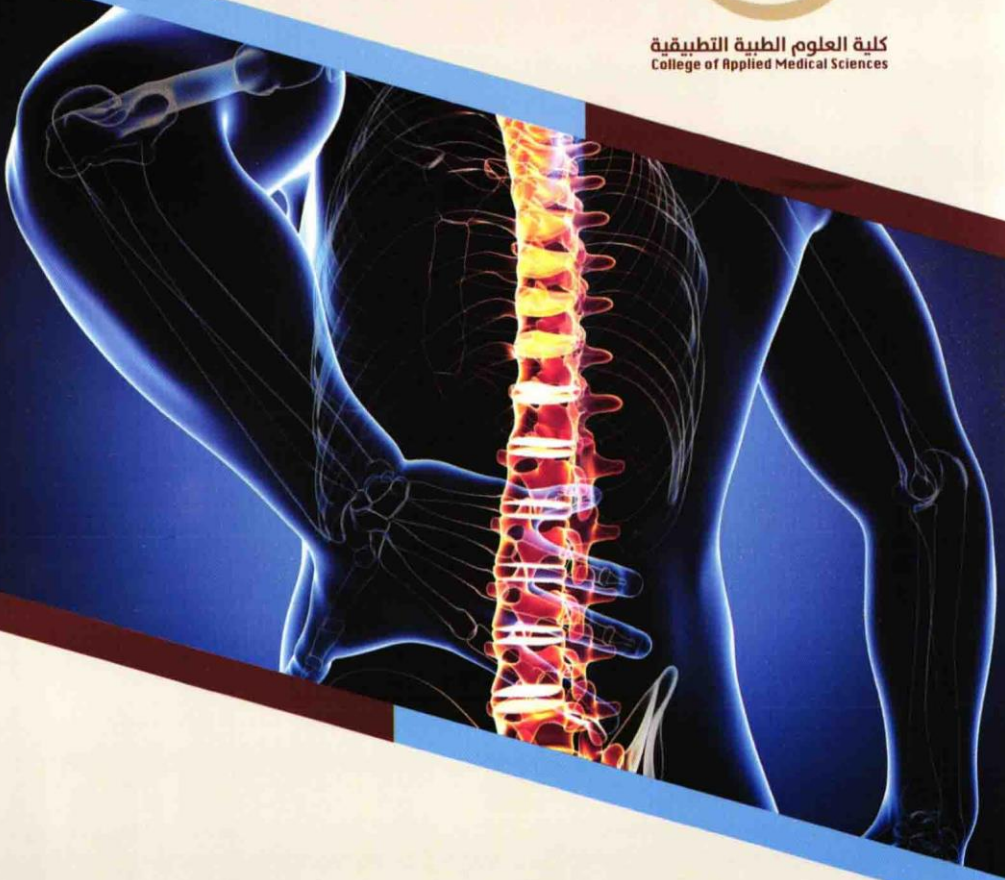




كلية العلوم الطبية التطبيقية  
College of Applied Medical Sciences



# هشاشة العظام

## مضاعفات هشاشة العظام

تعد الكسور في العظام أكثر مضاعفات هشاشة العظام إنتشارا وخطورة، وتحدث معظم الكسور، عادة، في العمود الفقري. في عظام الحوض والفخذين، نظرا لكونها العظام الرئيسية التي تحمل الجزء الأكبر من وزن الجسم. وتحدث الكسور في الحوض والفخذين، عادة، نتيجة لتلقي ضربات أو جراء حوادث السقوط.

وقد تحدث كسور في العمود الفقري، في بعض الحالات، من دون التعرض لضربات أو للسقوط. وقد تحدث هذه الكسور في العمود الفقري لمجرد ضعف عظام الظهر (ال فقرات)، إلى درجة أنها تبدأ بالانضغاط (الانطباع)، الفقرة فوق الأخرى. ويسبب انضغاط الفقرات

الآما حادة في الظهر تستدعي فترة استشفاء طويلة. وقد يؤدي ظهور عدد كبير من الكسور من هذا النوع إلى قصر قامة المصاب، إذ يفقد بسببها بعض السنتيمترات من طوله، بالإضافة إلى انحناء قامته.

## الوقاية من هشاشة العظام

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

- المواظبة على ممارسة النشاط الرياضي.
- إضافة منتجات الصويا إلى قائمة الغذاء اليومية.
- الامتناع عن التدخين.
- فحص إمكانيات تلقي علاج هرموني.
- الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية .
- التقليل من استهلاك الكافيين.







- شرخ أو إنهيار في الفقرات.
- فقدان الوزن مع الوقت، مع انحناء القامة.
- حدوث كسور في الفقرات، في مفاصل كفي اليدين، في الحوض، في الفخذين أو في عظام أخرى.

### أسباب و عوامل خطر هشاشة العظام

تتعلق مائة العظام بحجمها وبكثافتها. أما كثافة العظام فتتعلق بمستويات الكالسيوم والفسفور في الجسم، بالإضافة إلى المعادن الأخرى التي تدخل في تكوين العظام. عندما تحتوي العظام على كمية من المعادن أقل من المطلوب، تفقد العظام قوتها ثم تفقد، في نهاية الأمر، قدرة الدعم الداخلية الخاصة بها.

### العوامل التي تساهم في تحسين صحة العظام:

- هنالك ثلاثة عوامل حيوية تساهم في تحسين صحة العظام على امتداد سنين العمر :
- ممارسة النشاط الرياضي المنتظم.
- استهلاك كميات كافية من الكالسيوم.
- استهلاك كميات كافية من فيتامين د الذي يعد ضروريا لتحفيز امتصاص الكالسيوم في الجسم.

### هشاشة العظام (Osteoporosis) تعني :

العظام المنخورة، والإصابة بالمرض تؤدي إلى إضعاف العظام إلى حالة الهشاشة، لدرجة أن مجرد القيام بأعمال بسيطة كرفع مكنسة كهربائية أو حتى السعال قد يسبب كسورا في العظام. ويعود سبب ضعف العظام هذا، في معظم الحالات، إلى النقص في مستوى الكالسيوم والفسفور أو النقص في معادن أخرى تدخل في تكوين العظام.

وقد تؤدي الإصابة بمرض هشاشة العظام، في الغالب، إلى وقوع كسور في العظام، معظمها في عظام العمود الفقري، الحوض، الفخذين، أو مفصل كف اليد. وبالرغم من الإعتقاد السائد بأن هذا المرض يصيب السيدات، أساسا، إلا أن هشاشة العظام قد تصيب الرجال أيضا.

### أعراض هشاشة العظام

- تتسم المراحل المبكرة من ضعف الكتلة العظمية (Bone mass) بأنها تخلو عادة من الألم أو أية أعراض أخرى. ولكن، منذ لحظة ظهور ضعف أو ضمور في العظام من جراء الإصابة بمرض هشاشة العظام، قد تبدأ بعض الأعراض بالظهور، من بينها:
- ألم في الظهر، وقد يكون حادا في حال حصول



كلية العلوم الطبية التطبيقية  
College of Applied Medical Sciences