

هل تريد أن تعرف؟

C08
sheet 1/2

ترقق العظام Osteoporosis

التعريف

ترقق العظم هو نقص في كثافة العظم يؤدي إلى ضعفه وسهولة تكسره. تزداد كثافة العظم تدريجياً منذ الولادة، وتصل إلى أقصى حد لها عند سن الـ ٢٠-٣٠. بعد وصول العظم إلى أقصى كثافته، يبدأ العظم بالترقق تدريجياً عند النساء والرجال، ولكنه يزداد بشكل ملاحظ بعد سن الأمان (انقطاع الطمث) عند النساء. ينتج ترقق العظام عن انخفاض شديد في كثافة العظم، أو التعرض السريع لترقق العظم، أو الإصابة بالحالتين معاً.

ما يجب أن تعرفه؟

- الفئات الأكثر تعرضاً للإصابة بمرض ترقق العظام:
- كبار السن.
- النساء بعد سن الأمان وخاصةً الذين يصابون به باكراً.
- الأشخاص دون الوزن الطبيعي.
- المدخنون.
- المفرطون في شرب الكحول.
- محبو حياة الترف وقلة الحركة أو نمط الحياة الراكدة.
- الأفراد الذين لا يتناولون كمية كافية من الكالسيوم خلال حياتهم.
- المرضى الذين يتناولون أدوية الكورتيزون والصرع بشكل مزمن، أو عند وجود كسل كلوي، داء كوشينغ، زيادة في إفرازات الدريقات، إفراط في إفراز الغدة الدرقية.
- إن العامل الوراثي يلعب دوراً قوياً في زيادة التعرض لمرض ترقق العظام.

- يطلب فحص نسبة كثافة العظم في الحالات التالية:
- البالغين ٥٦ سنة من العمر أو أكثر.
- النساء اللواتي بلغن سن الأمان ولم يخضعن لأي علاج.

هرموني

- المرضى المصابون بكسور هشّة
- المرضى الذين يتناولون علاج الكورتيزون بشكل مزمن
- المرضى الذين لديهم ضعف في العظم أو ضعف في المعادن حسب نتيجة صور الأشعة
- المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة تؤدي إلى ترقق العظم
- المرضى الذكور الذين لديهم نقص في هرمون الذكور

العوارض

- إن مرض ترقق العظام هو مرض صامت، بحيث يتم اكتشافه عند:
- حدوث كسر ما بعد تعرض العظم لإصابة خفيفة
- ملاحظة تغييرات في نسبة طول الانسان (نقص في الطول)
- وجود إنتفاخ نتيجة ضغط كسر ما على العمود الفقري
- وجود ضعف في العظم حسب نتيجة صور الأشعة



الخيارات العلاجية

- يوجد عدة خيارات علاجية يمكن أن تساعد على زيادة كثافة العظم والمحافظة عليها.
- تناول كمية كافية من الكالسيوم أو فيتامين «د».
- تناول الأدوية حسب إرشادات الطبيب ومنها:
- هرمونات الإستروجين
- هرمونات التيستوستيرون خاصة عند الذكور الذين يعانون من نقص في هذا الهرمون
- تناول أي نوع من الأدوية وفقاً لإرشادات الطبيب.



إجراءات وقائية

- التوقف عن التدخين
- الإمتناع عن الإفراط في تناول الكحول
- القيام بالتمارين الرياضية بشكل دائم مثل المشي، والركض

هل تريد أن تعرف؟

ترقق العظام Osteoporosis

C08
sheet 2/2

- تناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالألياف لأن بعض أنواع الكالسيوم قد تسبب الغازات والإمساك.
- إستشارة الطبيب المختص إذا كنت تعاني من مشاكل كلوية قبل القيام بزيادة تناول الكالسيوم.
- تناول الأدوية دائماً وفقاً لإرشادات الطبيب.
- أعلم الطبيب في حال حدوث أي من الأعراض التالية:
 - ألم حاد في المعدة
 - ورم في الصدر
 - الصداع النصفي (migraine) الشقيقة
 - نزيف من العلاج الاستروجيني
 - هبات ساخنة أو الشعور بضيق في التنفس
 - الشعور بتقلصات في الرجلين

- المحافظة على الوزن الطبيعي وعدم خسارة الوزن بشكل سريع و ملحوظ
- التأكد من تناول الكمية الكافية من الكالسيوم بشكل يومي لأنه عنصر مهم في جسم الإنسان. نقص معدل الكالسيوم عن المستوى الطبيعي يؤدي الى إستخراجه من العظام الى الدم للمحافظة على معدله المطلوب في الدم. لذا يجب تناول كمية كافية من الأطعمة الغنية بالكالسيوم أو تناول حبوب الكالسيوم. إن معدل الكالسيوم اليومي هو بين (1000-1500 ملغ) ولكن يجب إستشارة الطبيب لتحديد المعدل المطلوب اعتماداً على عمر المريض، سن الأمان، تناول أي نوع من الهرمونات.....
- التأكد من تناول الكمية المطلوبة من فيتامين «د» إذ أنه يساعد على إمتصاص الكالسيوم من الإمعاء. الحاجة اليومية المطلوبة لمنع أي ترقق في العظام هي بين (400-800 وحدة عالمية) حسب عمر المريض وحالته الصحية. يمكن الحصول على فيتامين «د» من خلال تناول بعض الاطعمة الغنية به أو تناول الأدوية التي تحتوي على الكالسيوم والفيتامين «د» في آن واحد. القيام بشرب الحليب المعزز بالفيتامين، إذ أن كل كوب من الحليب (250 مل) يؤمن 100 وحدة عالمية من الفيتامين «د».
- التعرض اليومي لأشعة الشمس لمدة خمسة عشر دقيقة، وخاصة الرأس والذراعين والرجلين وذلك لأن الفيتامين «د» الذي يتم تكوينه تحت أشعة الشمس يساعد على إمتصاص الكالسيوم.
- الإلتباه لتفادي حدوث أي إنزلاق أو كسور
- الإبتعاد عن حمل ودفع الاشياء الثقيلة أو الاثاث
- تناول الأدوية حسب إرشادات الطبيب بشكل دائم
- عدم تناول حبوب الحديد مع الكالسيوم.
- تناول حبوب كاربونات الكالسيوم مع الطعام أو الحليب.
- يمكن تناول حبوب سيتريت الكالسيوم على معدة فارغة.

إرشادات