



تعرفي أكثر على مرض هشاشة العظام

# تعرفي أكثر على مرض هشاشة العظام

## كيف تحدث الإصابة بهشاشة العظام؟

- تتآكل العظام القديمة و تتكون عظام أخرى جديدة بالهيكل العظمي.
- يحدث تكوين العظام بشكل أسرع لدى الأطفال و المراهقين بما يعني أن عظامهم تستمر في زيادة كثافتها حتى تصل لما يطلق عليه المتخصصون ذروة كثافة العظام و التي عادة ما تحدث بين سن 18 و 25
- بعد الوصول إلى ذروة كثافة العظام، تبدأ عملية التوازن بين تآكل العظام و تكوين العظام في التغير. بعبارة أخرى، قد تحدث عملية تآكل العظام أسرع من عملية التكوين.
- تحدث هشاشة العظام عندما يتآكل الكثير من العظام أو أن تكون عملية التكوين غير كافية أو كلاهما معاً.

## ما هي أعراض الإصابة بهشاشة العظام؟

- غالباً ما يطلق على مرض هشاشة العظام اسم "المرض الصامت"، لأن عملية تآكل العظام تحدث بدون أية أعراض ظاهرة.
- قد لا يدرك المرضى أنهم مصابون بهشاشة العظام إلا بعد أن تصبح عظامهم ضعيفة للغاية و مع أي التواء أو اصطدام أو سقوط يحدث كسر أو انزلاق لإحدى الفقرات.
- قد يشعر المريض بانزلاق الفقرات في بادئ الأمر على هيئة:
- الام مبرحة في الظهر.
  - انخفاض القامة.
  - تشوهات في العمود الفقري مثل تقوس الظهر أو انحناءه.

## ما هي العوامل التي تزيد من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام؟

- العوامل التي يمكن تغييرها:
- **تناول الكالسيوم و فيتامين د:** تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكالسيوم و فيتامين د باستمرار يتسبب في ارتفاع نسبة الإصابة بهشاشة العظام.
  - **تناول العقاقير:** استخدام طويل المدى للكورتيزون و بعض مضادات التشنجات من الممكن أن يؤدي إلى نقص في كثافة العظام و زيادة التعرض للكسور.
  - **نمط الحياة اليومي:** الحياة غير النشطة و الخمول يؤديان إلى إضعاف العظام.
  - **التدخين:** تعد السجائر من الأشياء الضارة بالعظام بالإضافة إلى ضررها على القلب و الرئتين.



## تعرفي أكثر على مرض هشاشة العظام

ما هي العوامل التي تزيد من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام؟  
العوامل التي لا يمكن تغييرها:

### النوع:

كونك امرأة، هذا يزيد من احتمالات الإصابة بهشاشة العظام بسبب التغيرات التي تحدث مع انقطاع الطمث.

### السن:

تصبح عظامك أرفع و أضعف مع زيادة العمر.

### حجم الجسم:

المرأة الأصغر حجماً ذات العظام الرفيعة أكثر عرضة للإصابة بالمرض.

### التاريخ المرضي للعائلة:

قد تعود خطورة الإصابة بالمرض بشكل جزئي للعوامل الوراثية. فالأبناء لأباء يعانون من كثرة التعرض للكسور يكون لديهم كثافة عظام منخفضة و معرضون لخطر الكسر.

## كيف يمكن اكتشاف الإصابة بهشاشة العظام؟

إذا كانت هشاشة العظام مرض صامت، فكيف يمكننا أن نكتشف الإصابة به؟

أفضل طريقة لتحديد الإصابة بالمرض هي اختبار كثافة العظام.

هذا الاختبار غير مؤلم و يشبه التعرض لأشعة إكس بدرجة كبيرة و لكن مع التعرض للأشعة بنسبة أقل كثيراً.

يمكن لاختبارات كثافة العظام أن:

● تحدد كثافة العظام المنخفضة قبل حدوث الكسور.

● إثبات تشخيص الإصابة بهشاشة العظام إذا كنت مصاباً بكسر أو أكثر في الجسم.

● تحديد إمكانية حدوث كسور فيما بعد.

● تحديد معدل تآكل العظام و/أو مراقبة آثار العلاج إذا ما تم إجراء الاختبار عدة مرات خلال عام أو أكثر

## تعرفي أكثر على مرض هشاشة العظام

### ما هي هشاشة العظام؟

هشاشة العظام أو العظام المسامية هو مرض نقص كثافة العظام و التلف الهيكلي في أنسجة العظام. و الذي يؤدي إلى هشاشة العظام و زيادة الإصابة بالكسور.



عظام طبيعية



عظام هشة

### العظام الأكثر عرضة للإصابة:

- عظام الحوض.
- العمود الفقري.
- المعصم.

### ما هو اختبار كثافة العظام؟

- اختبار كثافة العظام هو اختبار يتم باستخدام أشعة إكس و الذي يعتمد على مقارنة كثافة عظامك مع كثافة عظام شخص من نفس النوع في عمر ما بين 20 و 25 عاماً عندما تكون في أعلى معدلاتها.
- هناك العديد من الأنواع المختلفة لهذا الاختبار و تعتبر تكنولوجيا أشعة إكس مزدوجة الطاقة هي الأسب لإجراء عملية القياس
- يمكن الفحص باستخدام الموجات فوق صوتية وتستخدم للفحص المبدئي.

## تعرفي أكثر على مرض هشاشة العظام

### و ماذا تعني النتائج؟

التي سكور	الدلالة
أعلى من - 1	كثافة عظام طبيعية
بين - 1 و - 2.5	تدل هذه النتيجة على أن كثافة العظام أقل من المعدل الطبيعي و قد تؤدي إلى هشاشة العظام
أقل من - 2.5	تشير كثافة العظام إلى الإصابة بهشاشة العظام

قد تختلف هذه النتائج حسب نوع الشخص، رجلاً كان أو امرأة.

### ما هي العقاقير التي تستخدم لعلاج هشاشة العظام و ما هي كيفية عملها؟

على الرغم من أنه لا يوجد علاج لهشاشة العظام، إلا أن منظمة الأغذية و الأدوية الأمريكية قدر وافقت على العديد من العقاقير التي تساعد على إيقاف و إبطاء تآكل العظام أو التي تساعد على تكوين عظام جديدة و تقلل من نسبة حدوث الكسور.

تتضمن العقاقير المستخدمة لعلاج هشاشة العظام الآتي:

- البيسفوسفونات.
- المنظمات الانتقائية لمستقبلات الإستروجين.
- كالسيتونين.
- العلاج بالهرمونات (الإستروجين).

### ما هي المشاكل المصاحبة لاستخدام عقاقير هشاشة العظام؟

تكمن المشكلة في أن المرضى لا يستخدمون العقاقير بانتظام مما يؤدي في نهاية الأمر إلى انخفاض كثافة العظام حتى تصل الحالة إلى أسوأ ما يكون . **الكسور**

و لكن...

### هناك أملاً جديداً لمرضى هشاشة العظام

أظهرت الأبحاث الطبية الحديثة أن العلاج المستخدم لمرة واحدة في العام يمنع - بنسبة كبيرة - حدوث كسور العظام الناتجة عن الإصابة بهشاشة العظام في السيدات في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث.

