

اختبار IOF الجديد لخطر مرض هشاشة العظام في دقيقة

19 سؤالاً سهلاً تساعدك على معرفة الحالة الصحية لعظامك

- الذي لا تستطيع تغييره: التاريخ المرضي لأسرتك
1. هل شخص لأي من والديك إصابته بمرض هشاشة العظام أو بكسر في العظام بعد سقوط خفيف (سقوط من ارتفاع قامة أو أقل)؟
2. هل لدى أي من والديك "حذبة امرأة أرستقراطية"؟
- العوامل السريرية الخاصة بك. هي عوامل خطر ثابتة تولد مع الإنسان أو لا يستطيع تبديلها. لكن ذلك لا يعني تجاهلها. فمن المهم أن تعرف المخاطر الثابتة لتتخذ خطوات لتقليل تناقص المعادن في العظام.
3. هل بلغت الأربعين من العمر أم أكثر؟
4. هل سبق أن أصبت بكسر في عظم بعد سقوط خفيف وأنت في سن البلوغ؟
5. هل تقع مراراً (أكثر من مرة في السنة الماضية) أم هل تخشى السقوط لأنك ضعيف البنية؟
6. بعد سن الأربعين، هل فقدت أكثر من 3 سم من طولك (أكثر من إنش)؟
7. هل تعني من نقص الوزن (هل مؤشر كتلة جسمك أقل من 19 كغ/م²)؟ (انظر فقرة "كيف تحسب مؤشر كتلة جسمك")
8. هل سبق أن تناولت حبوب ستيررويد قشري (كورتيزون، بريدنيسون، الخ) لأكثر من 3 أشهر متتالية (يوصف الستيرويد القشري لحالات كالربو والتهاب المفاصل الرثوي وبعض الأمراض الالتهابية)؟
9. هل شخص لك التهاب مفصل رثوي؟
10. هل شخصت لك غدة درقية شديدة الانتكس أو غدد جارات درقية شديدة الانتكس؟
11. بالنسبة إلى النساء: للنساء فوق الـ 45: هل حدث اليأس قبل سن 45؟
12. هل سبق أن توقفت دوراتك الشهرية لمدة 12 شهراً متتالياً أو أكثر (دون أن يكون ذلك بسبب الحمل أو اليأس أو استئصال الرحم)؟
13. هل استؤصل مبيضاك قبل الـ 50، دون أن تتناولي علاج تعويض الهرمون؟
14. للرجال: هل سبق أن عانيت من العنة أو نقص الشهوة الجنسية أو من أعراض أخرى تتعلق بانخفاض مستويات التستوستيرون؟
- ما تستطيع تغييره: عوامل نمط حياتك، عوامل الخطر القابلة للتعديل التي تنشأ مبنياً عن اختيار الغذاء أو نمط الحياة.
15. هل تشرب الكحول يوماً متجاوزاً حدود الشرب السليم (أكثر من 2 وحدة يومياً)؟ (انظر فقرة "كيف تقيم استهلاكك للكحول").
16. هل سبق أن دخت السجائر أم هل تدخنها حالياً؟
17. هل مستوى نشاطك البدني أقل من 30 دقيقة يومياً (عمل منزلي، عمل في الحديقة، مشي، ركض، الخ)؟
18. هل تتجنب تناول الحليب أو منتجات الألبان أو تتحسس لها ولا تتناول أياً من داعمات الكالسيوم؟
19. هل تقضي أقل من 10 دقائق في اليوم خارج المنزل (وجزء من جسمك معرض لأشعة الشمس) دون أن تتناول داعمات فيتامين د؟

كي تفهم إجاباتك

إن أجبت بـ "نعم" على أي من هذه الأسئلة لن يكون معنى ذلك أنك مصاب بهشاشة العظام، إذ لا تعني الإجابات الإيجابية سوى أن لديك عوامل خطورة مثبتة سريرياً يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام والكسور.

يجب إطلاع الطبيب أو اختصاصي الرعاية الصحية على نتائج هذا الاختبار وقد يشجعك على إجراء فحص الكثافة المعدنية لعظامك وينصحك بالعلاج الواجب إتباعه، عند الضرورة.

إذا لم تكن لديك أية عوامل خطورة أو كان لديك بعض منها، يجب عليك أن تبحث صحة عظامك مع طبيبك وأن تراقب أخطارك مستقبلاً. كما يجب عليك أيضاً أن تبحث مرض هشاشة العظام مع أسرته وأصدقائك وأن تشجعهم على القيام بهذا الاختبار.

يمكنك الحصول على معلومات أكثر (وحساب مؤشر كتلة جسمك) والاتصال بالجمعية الوطنية لمرض هشاشة العظام في بلدك عن طريق www.iofbonehealth.org.

لا تنس أن تقدم هذا الاختبار الجديد لمخاطر هشاشة العظام في دقيقة إلى أسرته وأصدقائك.

كيف تحسب مؤشر كتلة جسمك (BMI)

إن مؤشر كتلة الجسم قيس يرتكز على الوزن والطول وينطبق على الراشدين من النساء والرجال.

فئات مؤشر كتلة الجسم

- نقص الوزن: تحت 18.5
- الوزن العادي: 18.5-24.9
- زيادة الوزن: 25-29.9
- سمنة: 30 فما فوق

معادلة BMI في النظام البريطاني

يقاس الوزن هنا بالباوند والطول بالإنش أو القدم

1 قدم = 12 إنش، 2 إنش = 2 إنش × إنش

BMI (كغ/م²) = الوزن بالباوند × 7.3 / الطول بالإنش المربع

معادلة BMI في النظام المتري




يقاس الوزن هنا بالكيلو غرام والطول بالسنتيمتر أو لمتراً

1 متر = 100 سم، 2 متر = 2 متر × متر

BMI (كغ/م²) = الوزن بالكيلو غرام / الطول بالمتر المربع

كيف تقدر استهلاكك الكحول؟

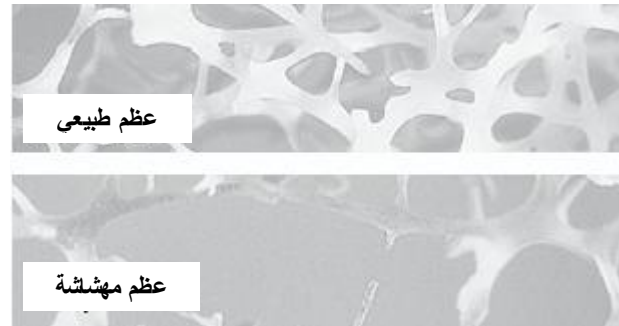
تعاادل وحدة الكحول 10 مل (أو 8 غرام تقريباً) من الإيثانول الصافي وهو العنصر الكيميائي الفعال في المشروبات الروحية. إن الاستهلاك المفرط للكحول يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور.

كدليل تقريبي وحدات الكحول في كل كأس*		
		
المسكرات القوية	النيبيذ	البيرة أو السيدر (عصير التفاح)
(40% كحول):	(12.5% كحول):	(4% كحول):
25 مل / 88..	80 مل / 2.80	250 مل / 8.75
أونصة = وحدة	أونصة = وحدة	أونصة = وحدة
(100 مل = 3.5 أونصة مائعة)		

* تختلف الكؤوس النموذجية وكمية الكحول في المشروبات الروحية، وبالتالي، النسب المئوية والكميات السائلة المستعملة، من بلد لآخر.

ما هو مرض هشاشة العظام؟

إن هشاشة العظام مرض تنقص فيه كثافة ونوعية العظم ويؤدي إلى ضعف الهيكل العظمي وإلى خطر متزايد بحدوث كسر وخاصة في العمود الفقري والمعصم والورك والحوض والكتف. إن هشاشة العظام وما يرافقه من كسور سبب هام للموت والوباء)



بعض الحقائق الهامة :

- مرض هشاشة العظام – الوباء الصامت – مشكلة عالمية.
- يحدث تقريباً في كل سنة 1.6 مليون كسر ورك في جميع أنحاء العالم. وقد يصل هذا الرقم في سنة 2050 إلى ما بين 4.5 مليون⁽¹⁾ و 6.3 مليون⁽²⁾.
- يسبب مرض هشاشة العظام للنساء اللاتي تجاوزن الـ 45 من العمر مسؤول قضاء عدد أكبر من الأيام في المستشفى من بقية الأمراض بما في ذلك الداء السكري والاحتشاء القلبي.⁽³⁾
- يقدر أن كسراً تقريباً واحداً فقط من أصل ثلاثة يحظى بعناية سريرية.⁽⁴⁾
- النسوة اللواتي يصبين بكسر فقري معرضات لخطر شديد للإصابة بكسر إضافي في السنة التالية.⁽⁵⁾

1. Gullberg B, Johnell O, Kanis JA (1997) World-wide projections for hip fracture. Osteoporos Int 7:407-413.
2. Cooper C, Campion G, Melton LJ, 3rd (1992) Hip fractures in the elderly: a world-wide projection. Osteoporos Int 2:285-289.
3. Kanis JA, Delmas P, Burckhardt P, et al. (1997) Guidelines for diagnosis and management of osteoporosis. The European Foundation for Osteoporosis and Bone Disease. Osteoporos Int 7:390-406.
4. Cooper C, Atkinson EJ, O'Fallon WM, et al. (1992) Incidence of clinically diagnosed vertebral fractures: a population-based study in Rochester, Minnesota, 1985-1989. J Bone Miner Res 7:221-227.
5. Lindsay R, Silverman SL, Cooper C, et al. (2001) Risk of new vertebral fracture in the year following a fracture. J Am Med Assoc 285:320-323.

التمويل من منحة تعليمية غير مقيدة مقدمة من أربعة رعاة عالميين لليوم الذهبي العالمي لمرض هشاشة العظام لسنة 2007:



IOF – International Osteoporosis Foundation
9 rue Juste-Olivier, CH-1260 Nyon, Switzerland
Tel.: +41 (0)22 994 01 00, Fax: +41 (0)22 994 01 01
info@iofbonehealth.org, www.iofbonehealth.org



قم بإجراء اختبار IOF الجديد لخطر هشاشة العظام في دقيقة

هل أنت معرض لخطر الإصابة بمرض هشاشة العظام؟

هل أنت واحدة من ثلاث نساء في العالم مصابات بمرض هشاشة العظام أم أنك واحد من خمسة رجال في العالم مصابين بهذا المرض؟

إن مرض هشاشة العظام يُضعف العظام ويسبب لها الكسر، ما قد ينجم عنه عجز شديد.

قم باختبار IOF الجديد لخطر هشاشة العظام في دقيقة وانظر إن كنت معرضاً للخطر.