

عندما يمكن لعطسة أن تكسر عظامك

## هشاشة العظام

دليل موجز عن مرض هشاشة العظام والوقاية منه وعلاجه

اليوم العالمي لترقق العظم  
أكتوبر

[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)



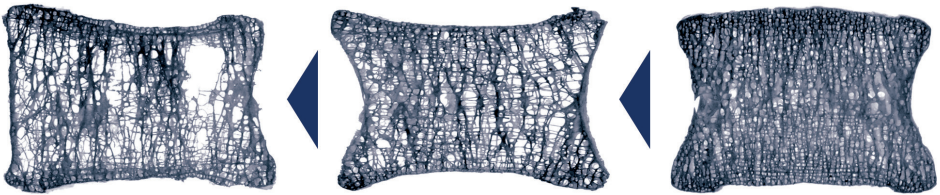
## هشاشة العظام

- ◆ **هشاشة العظام** مرض يجعل عظامك مسامية وضعيفة وهشة. النتيجة: ازدياد خطر كسر العظام، والمعروف بـ **كسور الهشاشة**
- ◆ تعد **هشاشة العظام** مرض خفي فلا تظهر أي علامات أو أعراض واضحة، حتى تكسر عظمة. وعند الأشخاص المصابين بهشاشة العظام، يمكن أن يحدث هذا بعد سقوط من ارتفاع بسيط أو كدمة أو حركة مفاجئة أو من الانحناء أو الرفع
- ◆ من المحتمل جدًا أن تحدث الكسور المرتبطة بـ **هشاشة العظام** غالباً في **الفخذ أو العمود الفقري أو المعصم** أو الجزء العلوي من الذراع، ولكن قد تكسر عظام أخرى أيضاً فعظمة مكسورة واحدة قد تسبب كسر عظمة أخرى، ولهذا السبب من المهم تشخيص المرض وعلاجه في أسرع وقت ممكن.
- ◆ تصاب بكسور **هشاشة العظام** واحدة من كل ثلاث نساء وواحد من كل خمسة رجال ممن بلغوا سن الـ 50 أو تجاوزوه في جميع أنحاء العالم.

عظم مترقق

عظم ناقص الكثافة

عظم طبيعي



# مرض عواقبه وخيمة

على الرغم من أن مرض هشاشة العظام مرض غير مؤلم بحد ذاته، إلا أن كسور الهشاشة التي يسببها قد يكون لها عواقب وخيمة وتغير نمط الحياة.

## فيما يلي مجرد حقائق قليلة

عندما يؤثر مرض هشاشة العظام على عظام العمود الفقري، يحدث في الكثير من الأحيان آلامًا، وخسارة في الطول وتقوس وتحذب في الظهر



تؤدي الآلام وتحدد الحركة إلى فقدان التمتع بالحياة والاعتماد على مقدمي الرعاية، وعدم القدرة على أداء المهام والأنشطة اليومية، والشعور بالعزلة أو الاكتئاب.



تكون الإعاقة التي يسببها مرض هشاشة العظام مماثلة أو أكبر من الإعاقة التي تسببها العديد من الأمراض الشائعة. وعند الأشخاص الذين ما زالوا يعملون، يسبب الكسر زيادة أيام الغياب عن العمل، ولا سيما في بعض المهن، ما قد يجعل من الصعب على الكثيرين مواصلة العمل.



**33% من المصابين بكسور في الفخذ يعتمدون كليًا على مقدمي الرعاية** أو يذهبون إلى دار رعاية بعد سنة من كسر الفخذ ويموت ما يصل إلى **20-24%** في السنة التي تلي الكسر.



**كسر واحد يزيد إلى حد كبير من خطر الإصابة بكسر آخر، ما قد يؤدي إلى سلسلة من الكسور الجديدة، وبالتالي استمرار الألم والإعاقة.**



# هل يمكن أن تكون عرضة للخطر؟

ويعتبر الأشخاص الذين تجاوزوا سن الـ 60 أكثر عرضة لخطر الإصابة بهشاشة العظام من الأشخاص الأصغر سناً. ولكن من المحتمل الإصابة به في سن مبكرة. وعند النساء تزداد سرعة فقدان العظام بعد انقطاع الدورة الشهرية ولهذا السبب يجب على جميع النساء إيلاء اهتمام خاص بصحة عظامهن في سن مبكرة. ونظرًا لعدم ظهور أعراض واضحة لمرض هشاشة العظام، فمن المهم المناقشة في صحة العظام مع طبيبك عند ظهور أحد عوامل الخطر. وفيما يلي عوامل الخطر الشائعة لمرض هشاشة العظام وكسور الهشاشة:



الأدوية المرتبطة بمرض هشاشة العظام، مثل الاستخدام اليومي طويل الأمد للكورتيزون (الستيرويدات)



كسر عظمة بعد سن الخمسين



فقدان 4 سم أو أكثر من الطول، تقوس الظهر



قصة عائلية للإصابة بكسور الفخذ أو مرض هشاشة العظام



الانقطاع المبكر للدورة الشهرية



انخفاض كمية الكالسيوم في الطعام، تجنب التعرض للشمس



انخفاض الوزن (انخفاض مؤشر كتلة الجسم لما دون 19)



الخمول (قلة النشاط البدني)



الأوضاع الطبية المقترنة بمرض هشاشة العظام، مثل التهاب المفاصل الروماتيزمي أو مرض السكر أو سرطان الثدي أو سرطان البروستات أو بعض أمراض الجهاز الهضمي



التدخين و/ أو الإفراط في شرب الخمر

## فحص مخاطر هشاشة العظام لمؤسسة

لمعرفة المزيد عن عوامل خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام وللتحقق مما إن كانت عوامل الخطر تنطبق عليك، فم إجراء اختبار خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام الخاص بالمؤسسة الدولية لهشاشة العظام [riskcheck.iofbonehealth.org](http://riskcheck.iofbonehealth.org)

# تشخيص هشاشة العظام

عادة ما يشمل تقييم صحة العظام تقييم مخاطر الإصابة بكسور (مثل جدول تقييم أخطار حدوث الكسور FRAX®) لتحديد ما إن كان لديك عوامل خطر. ويمكن لطبيبك، حسب عمرك ومستوى الخطورة، أن يحدد أيضًا ما إن كان عليك الخضوع لفحص كثافة العظام (BMD).

ولتحديد كثافة العظم، تعرف التقنية التي يوصى بها في معظم الأحيان باسم قياس الامتصاص بالأشعة السينية ثنائية البواعث (DXA). يقيس الفحص السريع غير الباضع ومنخفض الإشعاع كثافة العظم في الفخذ والعمود الفقري. ويعبر عن النتائج بمؤشر "T-score" ويشير إلى الفروق بين (الانحراف المعياري، SD) للشخص الخاضع للاختبار والأشخاص الطبيعيين الذين يتمتعون بصحة جيدة.

الحالة	BMD (الكثافة العظمية)
طبيعي	انحراف معياري 1 أو أعلى
نقص في الكثافة العظمية	انحراف معياري أقل من 1 وأعلى من -2.5
هشاشة عظام	انحراف معياري -2.5 أو أقل
هشاشة عظام شديدة	انحراف معياري -2.5 أو أقل عن منحنى الدرجات، ووجود كسر هشاشة عظام واحد على الأقل

يقصد بنقص كثافة العظام أن كثافة المعادن في عظمك أقل من الطبيعي ولكن ليس كل شخص تم تشخيص أنه مصاب بنقص الكثافة سيصاب بهشاشة العظام إذا ظهرت نتائج القياس نقص كثافة العظم أو هشاشة العظام، فأنت حينها معرض لخطر متزايد للإصابة بكسر احد عظامك.





# هشاشة العظام مرض قابل للعلاج

المرضى المعرضين بشدة لخطر الإصابة بالكسور، بحاجة للعلاج بالأدوية للحد بصورة فعالة من خطر الإصابة بكسور الهشاشة العظمية.

اليوم توجد مجموعة واسعة من خيارات علاج مرض هشاشة العظام أكثر من أي وقت مضى. ويعتمد نوع العلاج الموصوف لك على موجز المخاطر الخاصة بك

ثبت أن أدوية الترقق العظمي **تقلل خطر الإصابة بكسر عظم الفخذ** بنسبة تصل إلى **40%**، و**كسور العمود الفقري بنسبة تتراوح بين 30-70%** وبعض الأدوية تقلل خطر الإصابة بكسور غير فقرية بنسبة تتراوح بين **30-40%**.

قد يصف لك طبيبك مكملات الكالسيوم وفيتامين د لضمان حصولك على ما يكفي من هذه المغذيات المهمة. وقد ينصح بممارسة تمارين حمل الأثقال وتقوية العضلات للمساعدة في الحفاظ على قوة العظم وزيادة قوة العضلات وتحسين التوازن. ومن المهم أيضًا التفكير في طريقة تجعل بينك آمنًا للحد من خطر السقوط.

مثل جميع الأدوية، لا يمكن أن تحقق أدوية هشاشة العظام النتائج المرجوة منها إلا إذا تناولتها حسب المشورة الطبية. إذا كان لديك أي مخاوف، لا توقف الدواء دون مناقشة الخيارات مع طبيبك.

## نصائح للتذكير

- إذا شعرت أنك معرض للخطر، اطلب تقييم صحة العظام، والذي قد يشمل فحص قياس الكثافة العظمية.
- إذا كسرت إحدى عظامك بعد سن الخمسين بعد سقوط بسيط، فمن المحتمل أن يكون ذلك علامة على الإصابة بمرض هشاشة العظام. يرجى مراجعة الطبيب!
- يمكن أن تكون أدوية هشاشة العظام فعالة جدًا لمساعدتك في الحفاظ على حياة فعالة ومستقلة.
- تكون الأدوية فعالة فقط إذا أخذت حسب التعليمات. إذا كان لديك أي مخاوف، لا توقف الدواء دون مناقشة الخيارات مع طبيبك.

## اتباع حياة صحية للعظام

بالإضافة إلى العلاج الدوائي الفعال للوقاية من الكسور، على الأشخاص المصابين بمرض هشاشة العظام (وفي الواقع أي شخص أيًا كان عمره) اتباع هذه النصائح في نمط حياتهم دعماً لتحسين صحة العظام:

اضمن اتباع نظام غذائي غني ومتوازن يحتوي على كمية كافية من الكالسيوم والبروتين



تجنب التدخين والإفراط في شرب الكحول



اقض وقتاً أطول خارج المنزل

لضمان حصولك على كمية كافية من فيتامين د، أو تناول المكملات عند اللزوم



النشاط البدني

- حاول ممارسة التمارين لمدة 30-40 دقيقة، ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع، مع بعض تمارين رفع الأثقال وتمارين المقاومة



## 5 أسئلة اطرحها على طبيبك

1. هل لدي أي عوامل خطر للإصابة بمرض هشاشة العظام؟ (بما في ذلك الأمراض أو الأدوية التي تسبب فقدان العظم)
2. هل علي أن أخضع لفحص قياس كثافة العظم؟
3. وفي حال خضوعك لفحص كثافة العظم: ماذا تعني النتائج، وهل علي أن أتناول أدوية لأحمي عظامي؟
4. كيف يمكنني أن أحصل على ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين د؟
5. ما نوع التمرين الذي علي القيام به للمساعدة في تقوية عظامي وعضلاتي؟

تتمثل رؤيتنا في عالم خال من كسور هشاشة العظام يصبح فيه الحركة السليمة أمرًا واقعيًا للجميع.

## اعرف المزيد

اعرف الموارد المتاحة لمساعدتك وعائلتك وأصدقائك على المحافظة على صحة العظام.

تواصل مع مجتمع هشاشة العظام المحلي تتوفر قائمة في

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

تواصل وانضم لمجموعة دعم المرضى في مجتمعك.

يرجى زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بالمؤسسة الدولية لهشاشة العظام  
[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) لمعرفة المزيد عن مرض هشاشة العظام

### أظهر دعمك للوقاية من مرض هشاشة العظام عالميًا

شارك في اليوم العالمي لمرض هشاشة العظام في 20 أكتوبر من كل سنة

[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

وقع على ميثاق المرضى العالميين الخاص بالمؤسسة الدولية لهشاشة العظام  
لإظهار دعمك لحقوق المرضى في

[www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/](http://www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/)

انضم أو تبرع لمجتمع مرض هشاشة العظام المحلي لديك



[facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)



[twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)



[linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)



[instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)



[youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)

©2019 المؤسسة الدولية لهشاشة العظام

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland - T +41 22 994 01 00  
[info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) • [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

اليوم العالمي لهشاشة العظام مدعوم بمنحة تعليمية غير محدودة مقدمة من