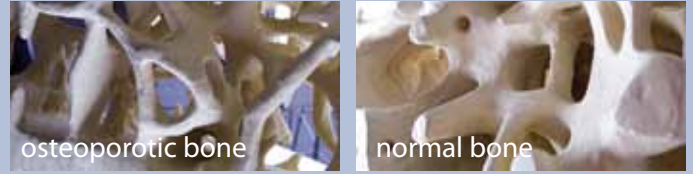


## المعلومات الموجهة للمرضى: ترقق العظم الناشئ عن تعاطي الستيروئيدات القشرية السكرية ( غلوكوكورتيكويد )

### ما هو ترقق العظم؟

ترقق العظم هو حالة تصيب العظام فتصبح رقيقة وهشة وأكثر عرضة للكسور.



### ما هي الستيروئيدات القشرية السكرية؟

الستيروئيدات القشرية السكرية أو الغلوكوكورتيكويد (مثل البريدنيزون أو الكورتيزون) هي أدوية تُستخدم لمعالجة حالات طبية عدّة ومنها الربو والتهاب المفاصل؛ وهي علاجٌ فعّالٌ جداً للأمراض كثيرة ولكن قد يكون لها آثار جانبية ومنها الإصابة بترقق العظم. ويتزايد هذا الاحتمال بشكل خاص عند تعاطي هذه الأدوية عن طريق الفم لفترة ثلاثة أشهر أو أكثر. إنّ أقراص الستيروئيدات القشرية السكرية الأكثر وصفاً هي البريدنيزولون والديكساميثازون.

لديهم. كما يمكن تقييم خطر الكسور من خلال نظام حاسوبي خاصّ معروف بأداة "فراكس" لتقييم خطر الكسور (<http://www.shef.ac.uk/FRAX>). ويتمّ ذلك من خلال استبيان بسيط يمكن الإجابة عن أسئلته في بضع دقائق. يمكنك القيام بذلك بنفسك على شبكة الإنترنت أو قد تطلب من طبيبك إجراء التقييم برفقتك. وقد يتم تقديم العلاج لبعض المرضى المصنّفين من الأكثر عرضة للخطر بالاستناد إلى معلومات أداة "فراكس" فحسب من دون الحاجة إلى إجراء المزيد من الفحوصات.



عالية، قد يؤدي إلى فقدان العظم. أما حقن الستيروئيدات القشرية السكرية في المفاصل فلا يُعتبر أنه يؤثّر على الهيكل العظمي

### من الأكثر عرضة للإصابة بترقق العظم الناشئ عن تعاطي الستيروئيدات القشرية السكرية والكسور الناتجة عنه؟

إنّ الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة هم النساء في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث والرجال في سنّ الخمسين أو أكثر الذين سبق أن تعرضوا لكسر، والنساء والرجال في سنّ السبعين أو أكثر، والأشخاص الذين يأخذون جرعات عالية من الستيروئيدات القشرية السكرية. أمّا النساء في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث والرجال الأصغر سنّاً فهم أقلّ عرضة للكسور من الأفراد الأكبر سنّاً، لكن إن سبق أن تعرضوا لكسرٍ من قبل فخطر تكرّر الكسر يُصبح أعلى.

### كيف أعرف ما إذا كنت معرضاً للخطر؟

يتمّ عادةً قياس الكثافة المعدنية العظمية في العمود الفقري والوركين لدى المرضى الذين يتعالجون بالستيروئيدات القشرية السكرية لتقييم قوة العظم

### هل يمكن أن تتسبّب الستيروئيدات القشرية السكرية بترقق العظم؟

نعم، قد يؤدي تعاطي الستيروئيدات القشرية السكرية إلى فقدان الكثافة العظمية ويكون هذا المنعول في أسرع مراحل في الأشهر الثلاثة إلى الستة الأولى لبدء العلاج. ينتج عن ذلك تزايد في خطر التعرّض لكسر، والخطر الأكثر تزايداً يكون في كسور العمود الفقري. ويتزايد خطر الكسور حتى مع الجرعات القليلة (2,5 - 7,5 ملغ من البريدنيزولون في اليوم) ويتصاعد تناسيباً مع زيادة الجرعة اليومية.

### هل لأنواع الستيروئيدات القشرية السكرية كلها التأثير ذاته على العظم؟

إنّ الستيروئيدات القشرية السكرية المُستنشقة لعلاج الربو وتلك التي تُستخدم خارجياً على الجلد هي أكثر أماناً من التي تؤخذ عن طريق الفم. إلا أنّ الجرعات العالية من الأدوية المستنشقة والتعاطي المتقطع للأدوية المأخوذة عن طريق الفم قد يكونا أيضاً مرتبطين بتزايد خطر التعرّض لكسر. كما أنّ أخذ هذه الأدوية عن طريق الحقن الوريدي، إذا تكرّر وجرعات

لا أعاني من أي ألم في عظامي. هل يعني

ذلك أنني غير مصاب بترقق العظم؟  
إن ترقق العظم مرض لا يتسبب بالألم إلا عند حصول كسر. فإذا كنت لا تعاني من الألم لا يعني ذلك بالضرورة أنك غير مصاب بترقق العظم. الجرعة اليومية.

### كيف أحمي عظامي في خلال العلاج بالستيروئيدات القشرية السكرية؟

إن طبيبك سيصف لك الجرعة الأدنى من الستيروئيدات القشرية السكرية على العظم. لكن تخفيض الجرعة بسرعة أو التوقف عن أخذها قد يكون خطيراً ويجب ألا تتوقف عن أخذ الجرعة المحددة أو تخفيضها من دون إستشارة طبيبك.

### ما الإجراءات المتعلقة بنمط الحياة التي يمكنني اتخاذها للمساعدة في الحفاظ على صحة عظامي؟

اتباع نظام غذائي صحي غني بمنتجات الألبان والحليب (مثل: الحليب واللبن/ الزبادي والأجبان) لتوفير الكالسيوم للجسم. يجب أن يتضمن غذاؤك اليومي كمية كالسيوم لا تقل عن 750 إلى 1000 ملغ (إن الكمية الموجودة في حوالي 570 ملل من الحليب هي 700 ملغ). كما تحتوي أطعمة أخرى على الكالسيوم، وللمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع التالي [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org).

تجنب التدخين وعدم تجاوز كمية الكحول المسموح بتناولها (14 وحدة في الأسبوع للنساء و21 وحدة في الأسبوع للرجال).

ممارسة تمرين رياضي بشكل منتظم، إن كنت قادراً على ممارسة الرياضة، مثل المشي السريع لمدة 30 إلى 45 دقيقة ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع. أما إن كنت قد تعرضت مؤخراً لكسر أو أنك غير قادر على ممارسة الرياضة لأي سبب آخر، فاستشر طبيبك حول نوع التمارين المناسب لك. إن القيام بالتمارين الرياضية المناسبة يحد من فقدان العظم ويقلص خطر حوادث السقوط.

إن كنت قد تعرضت لحادث سقوط مؤخراً أو أكثر من حادث فأخبر طبيبك بالأمر وأطلب النصيحة حول كيفية تقادي خطر التعرض للمزيد من حوادث السقوط.

### هل تناول الكالسيوم والفيتامين "د" كضلع بحماية عظامي؟

الكالسيوم والفيتامين "د" عنصران مهمان لصحة العظام؛ والحصول على الكمية اللازمة من الكالسيوم قد يتم من خلال الغذاء وإذا تعذر الأمر فمن خلال تناول المكملات الغذائية. أما بالنسبة للفيتامين "د" فنحن نحصل عليه بالأغذية من خلال تعرض البشرة لأشعة الشمس وقد تكون المكملات الغذائية ضرورية أحياناً، لا سيما في ما يخص الأشخاص الذين لا يخرجون كثيراً أو لا يتعرضون بشرتهم للشمس. كما يتوفر الفيتامين "د" أيضاً في بعض الأطعمة ([www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)).

صحيح أنه من المهم جداً ضمان حصولك على الكمية اللازمة من الكالسيوم والفيتامين "د" إلا أن الطبيب قد يقرر أنك أيضاً تحتاج علاج إضافي بغية تجنب ترقق العظم أو معالجته. وقد يتم في بعض الحالات بدء العلاج في الوقت ذاته لبدء العلاج بالستيروئيدات القشرية السكرية.

### ما هي الأدوية التي توصف لتجنب ترقق العظم الناشئ عن الستيروئيدات القشرية السكرية أو لمعالجته؟

إن الأدوية الأكثر استعمالاً لهذا الغرض هي البيسفوسفونات، ويمكن أخذها عن طريق الفم أو الحقن الوريدي. من المهم جداً، عند أخذ البيسفوسفونات بشكل أقراص، أن يتم اتباع

التعليمات حرفياً. إن هذه الأدوية معروفة بصعوبة امتصاص الجسم لها لذا يجب تناولها على معدة خاوية عند الاستيقاظ صباحاً مع كوب من الماء والامتناع عن الأكل والشرب في خلال الثلاثين إلى ستين دقيقة التالية. وبغية تجنب عسر الهضم الذي قد تسببه هذه الأقراص من الضروري الجلوس بشكل مستقيم أو الوقوف عند أخذها وفي خلال الثلاثين إلى ستين دقيقة التالية.

التيريباراتيد هو الدواء الآخر الذي يمكن استعماله، ويؤخذ عن طريق الحقن تحت الجلد ويمكن للمريض حقنه بنفسه.

لا تكون هذه الأدوية الواقية للعظم فعالة إلا إذا تم أخذها بانتظام، فإن كنت تعاني من صعوبة في أخذها أو تعتبر أن لها أعراض جانبية فأعلم طبيبك بالأمر ليعرض عليك الخيارات البديلة.

إذا قرر الطبيب أنك بحاجة لعلاج واقٍ للعظم فسيتم البدء به بالتزامن مع بدء العلاج بالستيروئيدات القشرية السكرية ويستمر العلاج طالما يستمر العلاج بالستيروئيدات القشرية السكرية، وعند انتهائه سيجري لك الطبيب بعض الفحوصات لمعرفة ما إن كنت تحتاج متابعة العلاج الواقية للعظم.



إعداد فريق العمل على الإرشادات من المؤسسة الدولية لترقق العظم والجمعية الأوروبية للأنسجة العظمية

International Osteoporosis Foundation

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