



اختبار قياس المخاطر في دقيقة واحدة من المؤسسة الدولية
لهشاشة العظام

هل أنت معرض لخطر الإصابة بمرض هشاشة العظام؟

تتعرض نحو امرأة واحدة من كل ثلاث نساء ورجل واحد من بين كل 5 رجال حول العالم إلى الإصابة بكسور في العظام بسبب مرض هشاشة العظام.

يُعتبر مرض هشاشة العظام من الأمراض الصامتة والكامنة والتي تؤدي إلى ضعف العظام ويزيد من خطر الإصابة بالكسور وينتج عنه في غالب الأحيان الشعور بالألم والإعاقة لفترة طويلة.

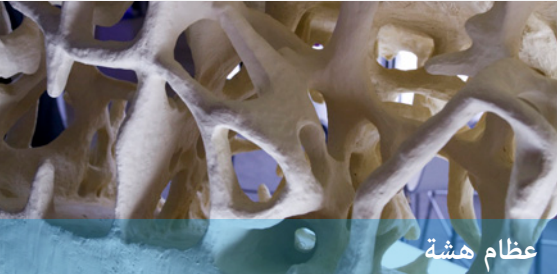
قم بالإجابة على اختبار المنظمة الدولية لهشاشة العظام واكتشف أن كنت معرض لخطر الإصابة بالمرض.



International Osteoporosis
Foundation

ما هو مرض هشاشة العظام؟

إن هشاشة العظام هو مرض يحدث عندما تقل كثافة وجودة العظام، مما يؤدي إلى ضعف في الهيكل العظمي ويزيد خطر الإصابة بالكسور، وخصوصاً عظام العمود الفقري والرسغ والحوض والورك وأعلى الذراع. إن هشاشة العظام والكسور المرتبطة انعكاسات خطيرة وتعتبر من الأسباب الرئيسية للوفيات والأمراض وينتج عنها في غالب الأحيان ألام وإعاقة طويلة الأجل وعدم القدرة على الاعتماد على النفس.



قم باتخاذ الخطوات اللازمة للحفاظ على عظام معاافة!

يجب عليك عدم التواني في اتخاذ الخطوات اللازمة لتحسين الحالة الصحية للعظام وحتى وان كنت غير مهتد بأي من عوامل الخطر وذلك عن طريق إحداث تغير ايجابي في نمط حياتك يشمل:

- تمارين استطالة العضلات وحمل الأوزان المنتظمة
- التغذية الصحية الغنية بالكالسيوم والبروتين وبالإضافة إلى الحصول على كمية كافية من فيتامين (د) عن طريق التعرض لأشعة الشمس والمكملات الغذائية في حال بلغ سنك ٦٠ عاماً أو أكثر
- تجنب العادات غير الصحية مثل التدخين والإفراط في تعاطي الكحول.

المؤسسة الدولية لهشاشة العظام

٩ شارع جوست-أوليفيير، CH-١٢٦٠ Nyon . سويسرا
الهاتف: ٠١ ٠٠ ٩٩٤ ٢٢ ٤١ + . الفاكس: ٠١ ٠١ ٩٩٤ ٢٢ ٤١ +
www.iofbonehealth.org . الموقع الإلكتروني: info@iofbonehealth.org

كيف يمكن احتساب مؤشر كتلة الجسم:

يتم احتساب مؤشر كتلة الجسم على أساس الطول والوزن ويطبق هذا المؤشر على كلاً من الذكور والإناث.

فئات مؤشر كتلة الجسم:

نقص الوزن: أقل من ١٨,٥

الوزن الطبيعي = ١٨,٥ - ٢٤,٩

الوزن الزائد: ٢٥ - ٢٩,٩

السمنة: ٣٠ أو أكثر

معادلة احتساب مؤشر كتلة الجسم باستخدام النظام البريطاني

$$\frac{\text{الوزن بالرطل} \times ٧٠٣}{\text{الطول بالبوصة}} = \text{مؤشر كتلة الجسم}$$

معادلة احتساب مؤشر كتلة الجسم باستخدام النظام المتري

$$\frac{\text{الوزن بالكيلوغرامات}}{\text{الطول بالمتر}} = \text{مؤشر كتلة الجسم}$$

كيف يمكن تقدير مقدار تعاطيك للكحول؟

تساوي الوحدة الواحدة من الكحول ١٠ ملم (٨ جرامات تقريبا) من الإيثانول النقي، والذي يتعبر هو المكون الكيميائي الرئيسي للمشروبات الكحولية، كما أن الإفراط في تعاطي الكحول يزيد من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام والتعرض للكسور.

كدليل تقريبي وحدات الكحول في كل كأس

	=		=	
المشروبات الروحية (40% كحول): 25 مل/0.88 أونصة = 1 وحدة 100 مل = 3.5 أونصة مائعة		البييد (12.5% كحول): 80 مل/2.80 أونصة = 1 وحدة		البيرة أو بييد التفاح (40% كحول): 250 مل/8.75 أونصة = 1 وحدة

* تختلف الكؤوس النموذجية و كمية الكحول في المشروبات الروحية، وبالتالي، النسب المئوية والكميات السائلة المستعملة من بلدٍ لآخر.

عوامل الخطر غير القابلة للتعديل - ما لا تستطيع تغييره!
هي عوامل الخطر التي يولد بها الإنسان ولا يستطيع تغييرها. إلا أنه من المهم أن تكون على وعي بتلك العوامل لكي تتخذ الخطوات اللازمة للحد من فقدان معادن العظام.

١- هل سبق تشخيص إصابة أحد والديك بهشاشة العظام أو تعرض أحدهما لكسر في العظام إثر سقوطه من مسافة قصيرة (سقوط من ارتفاع الشخص الواقف أو أقل)؟
 نعم لا

٢- هل سبق إصابة أحد والديك بانحناء في الظهر (حذبة الأرملة)؟
 نعم لا

٣- هل تبلغ من العمر ٤٠ عامًا أو أكثر؟
 نعم لا

٤- هل سبق إصابتك بكسر في العظام إثر سقوط من مسافة قريبة كشخص بالغ؟
 نعم لا

٥- هل يتكرر سقوطك (أكثر من مرة واحدة خلال العام الماضي) أو هل تخشى السقوط بسبب ضعف بنيتك الجسدية؟
 نعم لا

٦- بعد بلوغك سن الأربعين، هل نقص طولك أكثر من ٣ سنتيمترات (ما يزيد قليلاً عن بوصة واحدة)؟
 نعم لا

٧- هل تعاني نقصاً في الوزن (هل مؤشر كتلة الجسم أقل من ١٩ كجم/ متر مربع)؟
 نعم لا

٨- هل سبق أن تناولت أقراص كورتيكوستيرويد (كورتيزون، بريدنيزون، أو غير ذلك) لفترة تزيد عن ٣ أشهر متتابة (عادة ما يُوصف الكورتيكوستيرويد في حالات مثل الربو والتهاب المفاصل وبعض الالتهابات الأخرى)؟
 نعم لا

٩- هل سبق أن شُخصت إصابتك بالتهاب المفاصل؟
 نعم لا

اختبار قياس المخاطر في دقيقة واحدة من المؤسسة الدولية لهشاشة العظام ١٩ سؤالاً سهلاً لمساعدتك في فهم الحالة الصحية لعظامك

١٠- هل سبق أن سُخِصت إصابتك بنشاط زائد في إفرازات الغدة الدرقية أو الغدة جار الدرقية، أو السكري من النوع (أ) أو أي اضطراب ذي اتصال بالتغذية أو بالجهاز الهضمي مثل مرض كرون أو سيلياك (الزلاقي)؟

نعم لا

للنساء:

١١- للمرأة التي يزيد عمرها عن ٤٥ عامًا: هل بدأ انقطاع الطمث قبل بلوغ ٤٥ عامًا؟

نعم لا

١٢- هل سبق أن توقف الحيض لمدة ١٢ شهرًا متتبعًا أو أكثر (في غير حالات الحمل أو انقطاع الطمث أو استئصال الرحم)؟

نعم لا

١٣- هل تعرضت لاستئصال المبايض قبل بلوغ سن الـ ٥٠ دون أن تتناولي علاجًا بالهرمونات البديلة؟

نعم لا

للرجال:

١٤- هل سبق إصابتك بالضعف الجنسي، أو الشبق الجنسي أو أي أعراض أخرى تتصل بنقص معدلات هرمون التستوستيرون؟

نعم لا

عوامل الخطر المترتبة على نمط الحياة - ما تستطيع تغييره!

هي عوامل الخطر القابلة للتعديل التي تنشأ أساسًا بسبب الحمية الغذائية أو الخيارات المتعلقة بنمط الحياة.

١٥- هل تفرط في شرب الكحول بصفة منتظمة وبما يتجاوز الحدود الآمنة لتناول الكحوليات (أكثر من وحدتين يوميًا)؟

نعم لا

١٦- هل تدخن في الوقت الحالي، أو سبق أن كنت مدخنًا؟

نعم لا

١٧- هل معدل ممارسة النشاط الرياضي اليومي أقل من ٣٠ دقيقة يوميًا (الأعمال المنزلية، رعاية الحديقة، المشي، الجري، أو غير ذلك)؟

نعم لا

١٨- هل تتجنب شرب اللبن أو تناول منتجات الألبان؟ أو هل تعاني الحساسية تجاه تناول تلك المنتجات، دون أن تستعيز عن ذلك بتناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم؟

نعم لا

١٩- هل تقضي أقل من ١٠ دقائق يوميًا بالخارج في الهواء الطلق (مع تعرض جزء من جسدك لأشعة الشمس)، دون أن تستعيز عن ذلك بتناول المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين د؟

نعم لا

فهم الإجابات:

إذا كنت قد أجبت بـ «نعم» على أي من تلك الأسئلة، فهذا لا يعني إصابتك بهشاشة العظام. فالأجوبة بنعم تعني أن لديك عوامل خطر مثبتة سريريًا قد تؤدي إلى إصابتك بهشاشة العظام أو التعرض للكسور.

يُرجى إطلاع طبيبك الخاص على نتيجة هذا الاختبار الذي يقيس معدل الخطر وقد ينصحك بإجراء تقييم المخاطر FRAXR* (وهو متوفر على الموقع الإلكتروني: www.shef.ac.uk/FRAX) و/أو إجراء اختبار قياس كثافة المعادن في العظام، كما سينصحك الطبيب باتباع العلاج الموصى به، إن تطلب الأمر ذلك.

حتى في حالة عدم وجود أي عوامل للخطر أو وجود القليل منها فحسب، فيجب أن تناقش الأمور المتعلقة بصحة عظامك مع طبيبك الخاص ومراقبة ما قد يطرأ من مخاطر في المستقبل.

للحصول على مزيد من المعلومات حول هشاشة العظام وكيفية تحسين صحة عظامك، يُرجى الاتصال بالجمعية الوطنية لهشاشة العظام القريبة منك أو زيارة الموقع الإلكتروني التالي: www.iofbonehealth.org

ملحوظة: يهدف هذا الاختبار إلى رفع الوعي بشأن عوامل الخطر المؤدية للإصابة بهشاشة العظام. وهو اختبار غير موثق علميًا.