

١٩ سؤالاً سهلاً لمساعدتك على تكوين فكرة عن حالة عظامك

عوامل الخطورة غير القابلة للتعديل – ما لا تستطيع تغييره

هي عوامل الخطر التي يولد بها الإنسان ولا يستطيع تغييرها. إلا أنه من المهم أن تكون على بينة بتلك العوامل لكي تتمكن من اتخاذ الخطوات اللازمة للحد من فقدان معادن العظام.

١. هل سبق تشخيص إصابة أحد والديك بهشاشة العظام أو تعرّض أحدهما لكسر في العظام إثر سقوطه من مسافة قصيرة (سقوط من وضعية الوقوف أو أقل)؟
نعم كلا
٢. هل يعاني أحد والديك بانحناء في الظهر (الحدبة)؟
نعم كلا
٣. هل تجاوزت سن الأربعين؟
نعم كلا
٤. هل سبق لك أن تعرّضت لكسر في العظام إثر سقوط من مسافة قريبة في مرحلة البلوغ؟
نعم كلا
٥. هل تتعرض لحالات سقوط متكررة (أكثر من مرة واحدة خلال العام الماضي) أو هل تخشى السقوط بسبب ضعف بنيتك الجسدية؟
نعم كلا
٦. هل نقص طولك أكثر من ٣ سنتيمترات (أي ما يزيد قليلاً عن بوصة واحدة) بعد بلوغك سن الأربعين؟
نعم كلا
٧. هل تعاني نقصاً في الوزن (هل مؤشر كتلة الجسم لديك أقل من ١٩ كلغ / متر مربع)؟
نعم كلا
٨. هل سبق لك أن تناولت أقراص الكورتيكوستيرويد (كورتيزون، بريدنيزون أو غير ذلك) لفترة تزيد عن ٣ أشهر متتالية (عادة ما يوصف الكورتيكوستيرويد لعلاج حالات مثل الربو والتهاب المفاصل وبعض الالتهابات الأخرى)؟
نعم كلا
٩. هل سبق أن شُخصت إصابتك بالتهاب المفاصل؟
نعم كلا
١٠. هل سبق أن شُخصت إصابتك بنشاط زائد في إفرازات الغدة الدرقية أو الغدد جارات الدرقية، أو السكري من النوع (أ) أو أي اضطراب مرتبط بالتغذية أو بالجهاز الهضمي مثل مرض كرون أو سيلياك (الزلاقي)؟
نعم كلا

للنساء:

١١. هل انقطع لديك الطمث قبل سن الـ ٤٥؟
نعم كلا
١٢. هل سبق أن انقطع عنك الحيض لمدة ١٢ شهراً متتالياً أو أكثر (في غير حالات الحمل أو انقطاع الطمث أو استئصال الرحم)؟
نعم كلا
١٣. هل تمّ استئصال مبيضيك قبل بلوغك سن الخمسين بدون أن تتناولي علاجاً بالهرمونات البديلة؟
نعم كلا

للرجال:

١٤. هل أصبت يوماً بالضعف الجنسي، أو الشبق الجنسي، أو أي أعراض أخرى تتصل بنقص معدلات هرمون التستوستيرون؟
نعم كلا

عوامل الخطورة المترتبة على نمط الحياة – ما يمكن تغييره

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

١٥. هل تفرط في شرب الكحول بشكل منتظم وبما يتجاوز الحدود الآمنة لتناول الكحوليات (أكثر من وحدتين يومياً)؟
نعم كلا
 ١٦. هل تدخن في الوقت الحالي أو سبق أن كنت مدخناً؟
نعم كلا
 ١٧. هل تمارس التمارين الرياضية بمعدل أقل من ٣٠ دقيقة يومياً (الأعمال المنزلية، رعاية الحديقة، المشي، الجري أو غير ذلك)؟
نعم كلا
 ١٨. هل تتجنب شرب الحليب أو تناول منتجات الألبان؟ هل تعاني الحساسية من تلك المنتجات بدون أن تستعويض عنها بتناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم؟
نعم كلا
 ١٩. هل تقضي أقل من ١٠ دقائق يومياً في الهواء الطلق (مع تعرّض جزء من جسدك لأشعة الشمس)، بدون أن تستعويض عن ذلك بتناول المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين د؟
نعم كلا
- يرجى قراءة الصفحة الخلفية لفهم دلالات إجاباتك.

فهم دلالات إجاباتك:

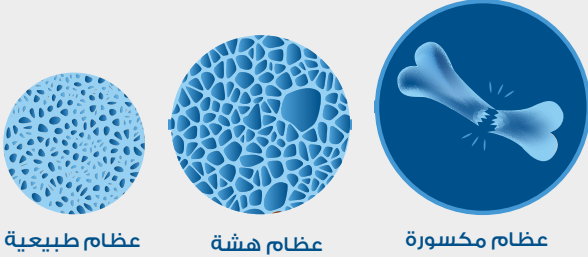
إذا كنت قد أجبت بـ «نعم» على أي من تلك الأسئلة، فهذا لا يعني إصابتك بهشاشة العظام. بالإجابة بنعم تعني أن لديك عوامل خطر مثبتة سريريًا قد تؤدي إلى إصابتك بهشاشة العظام أو التعرض للكسور. يرجى طلاع طبيبك على نتيجة هذا الاختبار الذي يقيس معدل الخطر وقد ينصحك بإجراء تقييم المخاطر **FRAX** (وهو متوفر عبر الموقع الإلكتروني www.shef.ac.uk/FRAX) و/أو إجراء اختبار قياس كثافة المعادن في العظام، كما سينصحك الطبيب باتباع العلاج الموصى به في حال الضرورة.

حتى في حال عدم وجود أي عوامل للخطر أو وجود القليل منها فحسب، يجب أن تناقش الأمور المتعلقة بصحة عظامك مع طبيبك ورصد ما قد يطرأ على حالتك من مخاطر في المستقبل. ملحوظة: يهدف هذا الاختبار إلى التوعية حول عوامل الخطر المؤدية للإصابة بهشاشة العظام، وهو اختيار غير موثق علمياً. 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

ما هو مرض هشاشة العظام؟

تتعرض نحو امرأة واحدة من كل ثلاث نساء ورجل واحد من بين كل ٥ رجال حول العالم للإصابة بكسور في العظام بسبب مرض هشاشة العظام.

هشاشة العظام هي حالة مرضية تحدث عندما تنخفض كثافة العظام وجودتها مما يؤدي إلى ضعف في الهيكل العظمي مما يزيد من خطر الإصابة بالكسور، وخصوصاً عظام العمود الفقري والرسغين والحوض والوركين وأعلى الذراعين. ولهشاشة العظام والكسور المرتبطة بها انعكاسات خطيرة وتعتبر من الأسباب الرئيسية للوفيات والأمراض وينتج عنها في غالب الأحيان آلام وإعاقة طويلة الأمد وعدم القدرة على الاعتماد على الذات.



عظام طبيعية

عظام هشئة

عظام مكسورة

بادر إلى اتخاذ الخطوات اللازمة لصون عظامك!

يتعين عليك عدم التواني في اتخاذ الخطوات اللازمة لتحسين حالة عظامك الصحية حتى ولو كنت غير مهدد بأي من عوامل الخطورة وذلك عن طريق إحداث تغيير إيجابي في نمط حياتك على أن يشمل هذا التغيير ما يلي:

• تمارين رفع الأثقال وتقوية العضلات

• 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

كيفية احتساب مؤشر كتلة الجسم:

يتم احتساب مؤشر كتلة الجسم على أساس الطول والوزن ويطبق هذا المؤشر على كلا 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:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{70.3 \times \text{الوزن بالرتل}}{\text{الطول باليوتة}^2}$$

معادلة احتساب مؤشر كتلة الجسم باستخدام النظام المتري:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن بالكيلوغرامات}}{\text{الطول بالمتر}^2}$$

كيفية تقدير مقدار تناول الكحول

تساوي الوحدة الواحدة من الكحول ١٠ مليمترات (٨ غرامات تقريباً) من الإيثانول النقي، وهي المادة التي تعتبر المكون الكيميائي الرئيسي في المشروبات الكحولية، وتنبغي الإشارة إلى أن الإفراط في تعاطي الكحول يزيد من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام والتعرض للكسور.

دليل تقريبي لمقدار وحدات الكحول في الكأس الواحدة

