

الجمعية
التونسية

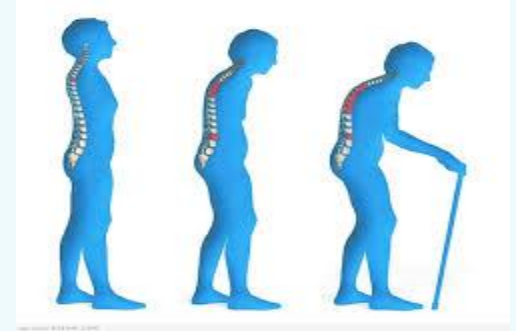
لطب

الشيخوخة



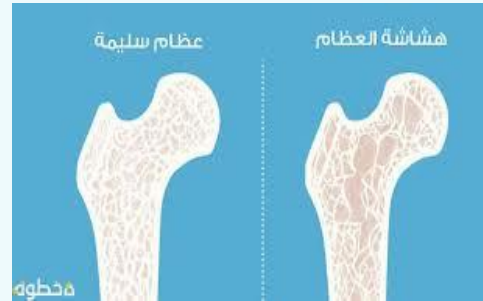
ما هو هشاشة العظام

هشاشة العظام هو الاضطراب العظمي الذي يتسبب بضعف العظام وزيادة فرصة تعرضها للكسور بمجرد الانحناء أو القيام بأي حركات اعتيادية غير مُجهدة للعظم وتشيع الكسور المرتبطة بهشاشة العظام في الورك , المرفق والعمود الفقري عند السيدات اللواتي تزيد أعمارهم عن 50 عاماً .



في حالة الهشاشة تزداد الفراغات بين الخلايا العظمية مما يؤدي لضعف قوة العظام وكثافتها ويعرضها للكسر بسرعة أكبر

هناك مؤشرات تحذيرية كعلامات لهشاشة العظام من بينها فقدان طول الجسم وآلام الظهر. بالإضافة إلى ذلك حصول كسر غير متوقع بسبب تعثر بسيط. عند الكشف على المريض يمكن التأكد من وجود تخلل أو هشاشة في العظام عن طريق الأشعة السينية والتي لا تعطي تشخيصاً دقيقاً. بينما يبين جهاز قياس كثافة العظم مدى التخلل الحاصل بالنسبة لعمر المريض.



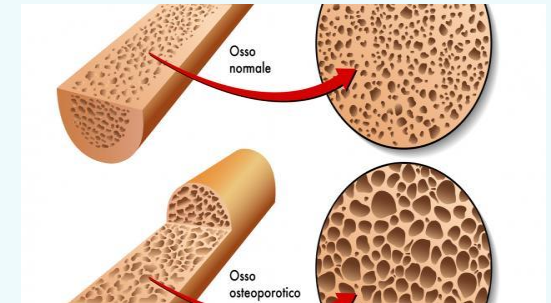
برعاية:

الجمعية التونسية لطب الشيخوخة

لمزيد من المعلومات:

www.geriatrie-tn.org

atg.tunisie@gmail.com



رئيس الجمعية: أ.د. سنية والي الحمامي

الرئيس المساعد: أ.د. ايمان القسنتيني

كاتب عام: أ.د. منير لموم

كاتب عام مساعد: أ.د. اسماعيل خذر

امين مال: أ.د. ألفة بالريش

الاعضاء: - أ.د. سنية معالج

- أ.د. شوقي الوصيف

- أ.د. سماح مرزوق

- أ.د. سندس بكار

علاج مرض هشاشة العظام

الوقاية من هشاشة العظام

أسباب الإصابة بمرض هشاشة العظام

يوصي الأطباء بما يلي : إتباع برنامج غذائي

غني بالكالسيوم وفيتامين (د) : يعد الكالسيوم

من أكثر المعادن المكونة للكثافة العظمية ،

مصادره : الأجبان ، الحليب ، الألبان ، النباتات

الخضراء والبقوليات . بينما فيتامين (د) يشارك

في تمعدن العظام بواسطة دوره في تنظيم

مستويات الكالسيوم والفسفور في الدم وترسيبه

في العظام ، ومصادره بعد أشعة الشمس هي

زيت السمك والحليب وصفار البيض والخضار

ينبغي أن يتخذ الشخص المعرض لخطر الإصابة

بهشاشة العظام خطوات تساعد على المحافظة

على صحة العظام. ويمكن أن تشمل هذه

الخطوات ما يلي:

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

تناول الغذاء الصحي، كالأغذية الغنية

بالكالسيوم وفيتامين د.



إحداث تغييرات في نمط الحياة، كالإقلاع عن

التدخين والامتناع عن تناول الكحول و

المشروبات الغازية.

اضطراب مستوى هرمونات الجسم، حيث إن

التغير الذي يطرأ على هرمونات الدم يؤثر

بشكل سلبي على عظام الجسم، كما أن هناك

هرمونات في الجسم كهرمون الأستروجين

عند النساء يبدأ بالتناقص في الدم عندما تصل

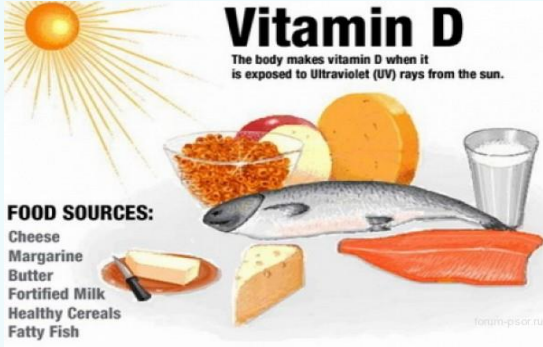
المرأة إلى سن اليأس، حيث إنه مسؤول عن

ارتفاع نسبة الحمل لدى المرأة ، أما هرمون

التستوسترون عند الذكور عندما يبدأ بالتناقص

فإنه يؤثر على عظام الذكور لكن بدرجة أقل

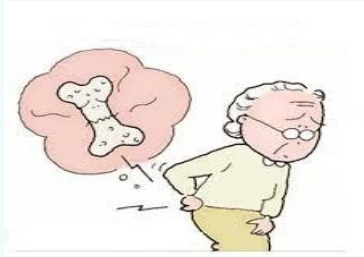
من تأثير الهرمونات الأنثوية.



العلاج الطبيعي الذي يساعد في المحافظة على

ليونة العظام وتقويتها حتى لا تتأثر بالضربات

البسيطة



اخيرا درهم وقاية خير من قنطار علاج ، وهذه

صحتك ان لم تصنها لن تصونك



إهمال أو إقلال تناول الغذاء المحتوي على

عناصر مهمة مثل الفسفور والكالسيوم إضافة

إلى فيتامين د، حيث إن هذا الأمر من شأنه أن

يضعف العظام بشكل كبير.

الإكثار من تناول المشروبات المحتوية على

الكافيين مثل الشاي والقهوة إضافة إلى

المشروبات الغازية؛ لأن لها دور كبير في

إضعاف عظام الجسم.