



هشاشة العظام

Osteoporosis



هشاشة العظام

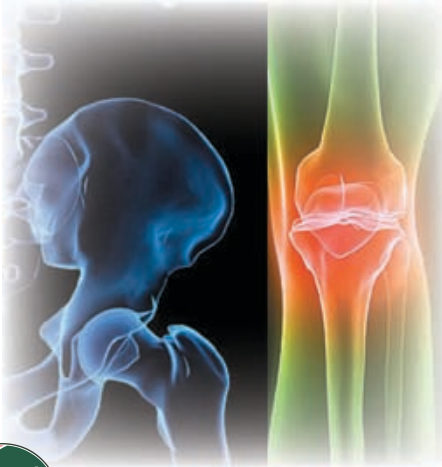
ما هي هشاشة العظام؟



هي مرض يؤدي إلى نقص متزايد في كتلة العظام وتدهور مضطرب في نوعية النسيج العظمي، ويعتبر فقدان النسيج العظمي المتصاحب مع التقدم في العمر ظاهرة عامة يتأثر بها الرجال والنساء لكن هذا الفقدان يصبح «مرضاً» حين تنقص كتلة العظم عن الحد المقاوم للكسور؛ فالعظام بالعادة لا تنكسر إلا إذا تعرضت لإصابات قوية تتجاوز قدرتها على المقاومة أما في

الهشاشة فإن هذه المقدرة على مقاومة الكسور تتناقص بشكل كبير فيصبح العظم قابلاً للكسر بسبب إصابة بسيطة.

ما هي خطورة هشاشة العظام؟

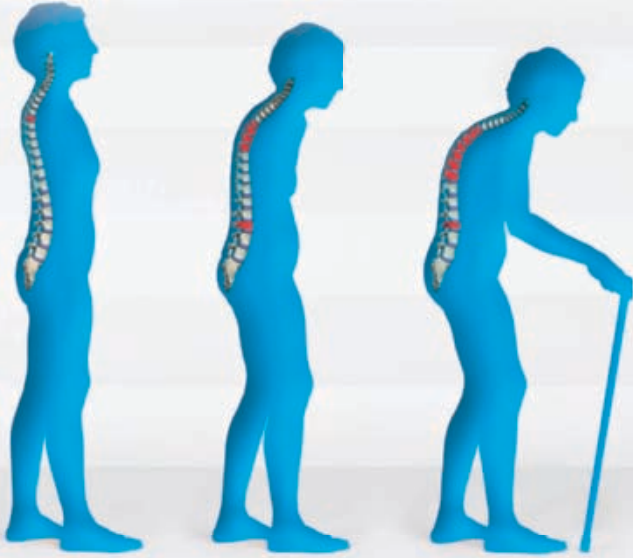


تكمّن خطورة المرض في عواقبه الوخيمة، فالكسور الناجمة عن الهشاشة قد تنتهي بالوفاة لا سيما كسور الفخذ والعمود الفقري ناهيك عن الآلام المصاحبة لمثل هذه الكسور، وعادة ما تتصاحب كسور العمود الفقري بنقص في الطول وحذبة في الظهر وهذا



...هشاشة العظام

يؤدي إلى مشاكل صحية ونفسية متعددة، ومما يزيد من خطورة المرض أنه يكاد يكون مرضاً خالياً من الأعراض في مراحله الأولى فلا تعلم السيدة المصابة أنها قد أصبحت ضحية لهذا المرض إلا عند حدوث المضاعفات وهذه تعتبر مرحلة متقدمة من استفحال المرض.



انتشار هذا المرض :

إن امرأة واحدة من كل ٢ نساء، ورجل من كل ٥ رجال ممن بلغوا سن الخمسين سنة سيعانون من أحد الكسور المرتبطة بالهشاشة في مراحل عمرهم المتبقية، ويُتَظَر أن تزداد هذه النسبة كثيراً في المستقبل المنظور وذلك لازدياد نسبة كبار السن وارتفاع متوسط عمر الإنسان.

تشير الدراسات إلى تفشي المرض لدى نساءنا في المملكة إذ أن ٥٧٪ من النساء السعوديات في العقد السادس من العمر مصابات بضعف في العظام (هشاشة وقلة عظام)، ويقفز هذا الرقم إلى ٩٠٪ في العقد السابع والثامن، وهذه الأرقام وغيرها من مختلف أنحاء العالم تدل على انتشار المرض واستفحاله وفي نفس الوقت تشير إلى ضرورة التصدي له.

ما هي أعراض المرض؟

كما سبق وذكرنا أنه قد يستفحل المرض من دون أعراض تذكر، وربما كانت الكسور هي المؤشر الأول للمرض، ويعتبر تناقص الطول لدى كبار السن وتقوس الظهر وآلامه (شكل رقم ١)، من الأعراض التي قد تدل على المرض، وهذه بدورها تكون نتيجة لكسور الفقرات وانضغاطها (شكل رقم ٢).



(شكل رقم ٢)



(شكل رقم ١)



...هشاشة العظام







...هشاشة العظام

ما هي أسباب المرض؟

إن من أهم أسباب هشاشة العظام هو تدني مستوى هرمون الإستروجين المصاحب لانقطاع الطمث لدى النساء، وهناك عوامل أخرى تساعد على الإسراع في خسارة كتلة العظم وتدنيتها إلى مستويات الهشاشة **ومن هذه العوامل:**

الجنس: تتعرض النساء للهشاشة أكثر من الرجال.

العمر: كلما تقدم الإنسان في العمر كلما ازداد احتمال تعرضه لهذا المرض.

العرق: تزداد الخطورة لدى البيض والآسيويين أكثر من غيرهم.

الوراثة: تلعب الوراثة دوراً مهماً في هشاشة العظام.

حجم الجسم: النساء ذوات البنية الصغيرة أكثر عرضة للهشاشة.

التغذية: للغذاء المتوازن الغني بالكالسيوم وفيتامين «د» أثر كبير في بناء العظام في مستقبل العمر والحفاظ عليها لدى كبار السن.

النشاط الجسدي: إن لتمرارين تحمل الجسم كالمشي والجري أثر فعال في زيادة كثافة العظام لدى الأطفال والمحافظة عليها لدى الراشدين.

التعرض للشمس: مهم لإنتاج فيتامين «د» في الجسم.

التدخين: للتدخين أثر كبير في إضعاف العظام والمعاونة من الكسور.

تناول الكحول: يزيد من خطر التعرض للهشاشة وكسور العظام.



بعض الأمراض: كاضطرابات الغدد الصماء وسوء امتصاص الأغذية.
تناول العقاقير: بعض العقاقير الطبية تؤثر سلباً على كثافة العظام وتزيد من فرص التعرض للهشاشة والكسور مثل الكورتيزون.

ملاحظة: الجدير بالذكر أنه كلما زادت هذه العوامل لدى الشخص كلما زادت نسبة تعرضه لخطر هشاشة العظام.

أهمية الكشف عن المرض:



(شكل رقم ٣)

تظهر أهمية الكشف المبكر عن هذا المرض من كونه مرضاً صامتاً لا يعلن عن نفسه إلا بعد فوات الأوان، والكشف عن المرض يكون بإجراء فحص شعاعي آمن وسريع لاختبار الكثافة العظمية باستخدام جهاز قياس كثافة العظم (شكل رقم ٣)، فإذا توفرت بعض العوامل التي ذكرناها والتي تساعد على حدوث المرض لدى إنسان ما، أصبح من المهم إجراء هذا الفحص للكشف المبكر عن هذا المرض.



...هشاشة العظام

طرق الوقاية :

تبدأ الوقاية منذ الطفولة وتمتد لتشمل كل مراحل العمر، وتعتمد بشكل رئيسي على ما يلي:

- **التغذية السليمة المتوازنة** الغنية بالعناصر التي يحتاجها الجسم عامة والعظم بشكل خاص.
- **الرياضة** لا سيما رياضة تحمل الجسم كالشي والجري ولعب كرة السلة.
- **التعرض المعتدل لأشعة الشمس.**
- **الإقلاع عن العادات السيئة الضارة بالعظام** كالتدخين والكحول.
- **الفحص الدوري** أي إخضاع المرضى المصابين بأمراض أو الذين يتناولون أدوية قد تؤدي إلى تناقص كتلة العظم لفحص وتقييم لعظامهم بشكل دوري.

العلاج :

يحتاج المرضى المصابين بهشاشة العظام لتطبيق أساليب علاجية حديثة ثبتت فعاليتها في بناء الكتلة العظمية والوقاية من الكسور - بإذن الله - إلى حد كبير. لا بد من الإشارة إلى ضرورة تطبيق أساليب الوقاية التي ذكرناها (تغذية، رياضة، التعرض للشمس، والإقلاع عن العادات الضارة بالعظام) إذا ما أردنا بناء كتلة العظام وعلاج الهشاشة بشكل صحيح، أما تناول العقاقير الحديثة فيجب أن يخضع لمعايير محددة يعرفها الأطباء المختصون بهذا المرض آخذين بعين الاعتبار موازنة الفوائد المرجوة من هذه العقاقير والأضرار المحتملة من تناولها.





...هشاشة العظام

الأدوية المتوفرة حالياً لعلاج هذا المرض هي:

- **الفوسفات الثنائية:** وهي متعددة، منها ما يؤخذ عن طريق الفم ومنها ما يحقن في الوريد، وبعضها يؤخذ مرة كل أسبوع أو مرة كل شهر أو مرة سنوياً.
- **المحورات الانتقائية لمستقبلات الاستروجين (إيفيستا):** وتؤخذ عن طريق الفم.
- **دواء بروتيلوس:** وهو عبارة عن معدن السترونشيوم رالينات يؤخذ عن طريق الفم.
- **هرمون مجاور الدرق (فورتيو):** يعطى بالحقن تحت الجلد يومياً لمدة ١٨-٢٠ شهراً.

ولا بد من التنويه هنا إلى بعض الملاحظات:

١. **قرار البدء بالعلاج:** ويعتمد على جملة من المعطيات تتعلق بالمريض والمرض والدواء، وهو قرار يحتاج لتقييم دقيق لكتلة العظم وحالة المريض ومدى قابلية حصول الكسور.
٢. **نوع الدواء المستخدم:** قرار دقيق يتم تفصيله لكل مريض على حدة ويتوقف على عوامل متعددة مثل سن المريض، استنفحال المرض، وجود أمراض أخرى...
٣. **الاستمرارية في العلاج:** يُلاحظ أن بعض المرضى يهملون تناول العلاج بعد مضي فترة قد تطول أو تقصر ولهذا أثر كبير في تناقص فعالية العلاج.
٤. **كما لا بد من ملاحظة أن تناول العقاقير** قد يتصاحب مع بعض الأعراض الجانبية، لذا يجب على المريض إتباع الوصايا التي يوصي بها الطبيب المعالج وإبلاغه عن أية أعراض جديدة حال حصولها.

السلامة المنزلية :

إن أغلب كسور الهشاشة تتجم عن عثرات عابرة أو سقطات بسيطة، وتشير الدراسات إلى أن أغلب حوادث السقوط تكون في المنزل لذا كان من المهم الانتباه إلى تقليل خطورة التعرض للسقوط ويتم ذلك بتنظيم البيئة المنزلية ومكان العمل لإتاحة الحركة والعمل بطريقة آمنة ومريحة.

وهذه بعض النصائح لتوفير مثل هذه البيئة :

- تثبيت الأسلاك الهاتفية والكهربائية السائبة أو إبعادها عن الممرات.
- إبقاء الممرات خالية من الركام والطاولات المنخفضة.
- تثبيت حواف السجاد.
- استخدام مانعات الانزلاق في الحمامات.
- استخدام الدرابزين على السلالم.
- الإنارة الجيدة ووجود مفتاح التحكم بالإنارة قريباً من السرير وفي متناول اليد.
- تصحيح النظر.





رعاية تستحق تفكير