

## ما هو مرض هشاشة العظام؟

يسمى "بالسارق أو المرض الصامت" وهو مرض يصيب الإنسان بحيث يصبح فيه العظم هشاً وقابلاً للكسر وإذا لم تتم الوقاية منه أو معالجته فإنه يتطور بدون الشعور بالآلام حتى يحصل الكسر وبخاصة عظمة الورك والعمود الفقري والرسغ. إن الكسر في الورك قد يسبب إعاقة في قدرة المريض على المشي والحركة أو حدوث إعاقة مستديمة أو حتى الموت. أما الكسر في العمود الفقري فقد يؤدي إلى مضاعفات وعواقب جادة كقصر الطول وألم في الظهر وحدث تشوهات في شكل العظم.

### العوامل المساعدة في تطور مرض هشاشة العظام:

١. يصاب كل من الرجال والنساء بهذا المرض ولكن تصاب النساء بنسبة ٤ أضعاف أكثر من الرجال بسبب نقص هرمون الأستروجين بعد سن اليأس والذي يؤدي إلى إبطاء فقدان العظم، وبخاصة هؤلاء من الأصل القوقازي أو الآسيوي.
٢. الأشخاص ذوي البنية النحيفة.
٣. وجود المرض في العائلة أو تكرار الكسر لدى الشخص البالغ.
٤. استهلاك المشروبات الكحولية والتدخين بكثرة.
٥. فقر في التغذية وضعف في الصحة العامة، تغذية قليلة الكالسيوم، ونقص فيتامين د، بالإضافة إلى قلة ممارسة التمارين الرياضية والحمول.
٦. أمراض نقص امتصاص المواد الغذائية والإصابة بالتهابات مزمنة كمرض التهاب المفاصل (الروماتزم) وأمراض الكبد المزمنة وزيادة إفرازات الغدد الدرقية والغدد جارات الدرقية ونقص فيتامين D.
٧. استهلاك أدوية تسبب هشاشة في العظام كاستخدام أدوية مميعة للدم (heparin) وأدوية مضادة للتشنجات (Phenytoin(Dilantin) and Phenobarbital) واستخدام الكورتيزون لفترات طويلة مثل Prednisone.
٨. الانقطاع المبكر للدورة عند النساء بسبب اضطرابات في الأكل كمرض (فقدان الشهية المرضي النفسي) وحالات الشراهة في الأكل ثم التقيؤ (bulimia)، والتي تسبب انقطاع الدورة قبل سن اليأس والذي يؤدي بدوره إلى فقدان أنسجة العظم.
٩. في السنوات الأولى بعد سن اليأس.

### الوقاية والعلاج

١. لبناء عظام صحية وقوية يجب تناول غذاء يحتوي على كمية كافية من الكالسيوم وتشتمل الأغذية الغنية بالكالسيوم على اللبن الرايب والحليب ومنتجاته وسمك السلمون المملح وسمك السردين والسبانخ واللفت والبامية والبروكلي واللوز والحمص و(٣ برتقالات و٣ ملاعق طحينية و٤ حبات تين). وكل حصة تعطي ٢٠٠ إلى ٢٥٠ غم كالسيوم).
٢. تناول كمية كافية من فيتامين د يومياً للمساعدة في امتصاص الكالسيوم، يحصل الجسم على فيتامين د إما عن طريق الطعام كالحليب أو عن طريق التعرض لأشعة الشمس المباشرة يومياً لمدة ٢٠ دقيقة. يحتاج الشخص إلى ١٠-١٥ دقيقة لكل من اليدين، والوجه مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع. وينصح بأخذ ٤٠٠ وحدة عالمية من حبوب فيتامين د مرتين في اليوم، بالإضافة إلى الأدوية المساعدة لعلاج هشاشة العظام في حالة الإصابة بالمرض.
٣. تناول غذاء صحي غني بفيتامين أ و فيتامين ج والمغنيسيوم والكارصين بالإضافة للبروتين لبناء عظام قوية.
٤. ممارسة التمارين الرياضية لتحسين قوة العضلات واثزانها منذ الطفولة وفترة النضوج لكلا الجنسين.
٥. الابتعاد عن التدخين واستهلاك المشروبات الكحولية. التي تؤثر على استخدام الجسم للكالسيوم وتؤدي إلى تحطيم العظام وانخفاض نسبة هرمون الأستروجين عند النساء.
٦. التقليل من فرص السقوط في المنزل و حدوث الكسور بجعله أكثر أمناً.
٧. الفحص المبكر لمعرفة كثافة العظام والكشف عن خطر الإصابة بالكسور.
٨. الابتعاد عن الأغذية والممارسات المؤثرة سلباً على امتصاص الكالسيوم. وتناول الأغذية وإتباع الممارسات المؤثرة إيجاباً على امتصاص الكالسيوم. كما هو مبين في الجدول اللاحق.
٩. العلاج بالهرمونات يساعد في منع فقدان العظم للكالسيوم ويزيد من كثافة العظم ويمنع الكسور. وأن يكون العلاج تحت إشراف الطبيب.
١٠. عدم الإسراف في شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية.

أغذية وممارسات تؤثر سلباً على امتصاص الكالسيوم	أغذية وممارسات تؤثر إيجاباً على امتصاص الكالسيوم
تناول البروتين الحيواني بكميات كبيرة.	١. فيتامين D: أشعة الشمس المباشرة وسمك السلمون وصفار البيض
المشروبات الغازية والمشروبات الكحولية.	٢. فيتامين C: الفلفل الحلو والزهر والملفوف والسبانخ والبندورة والفراولة والشمام والبرتقال والجوافة.
تناول الأغذية الغنية بالصوديوم (الملح)	٣. المغنيسيوم: الخضار الورقية الخضراء والفول والمكسرات والحبوب الكاملة والسمك ومنتجات الصويا.
تناول الألياف الغذائية مع وجبة غنية بالكالسيوم.	٤. استخدام الحليب في الشوربات، الصلصات والحلويات. وتناول الحليب مع البسكويت والكعك والحبوب الجاهزة.
الأغذية المحتوية على الكافيين.	٥. إضافة الجبن إلى السلطة والسندويشات.
الخمول وقلة الحركة.	٦. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.