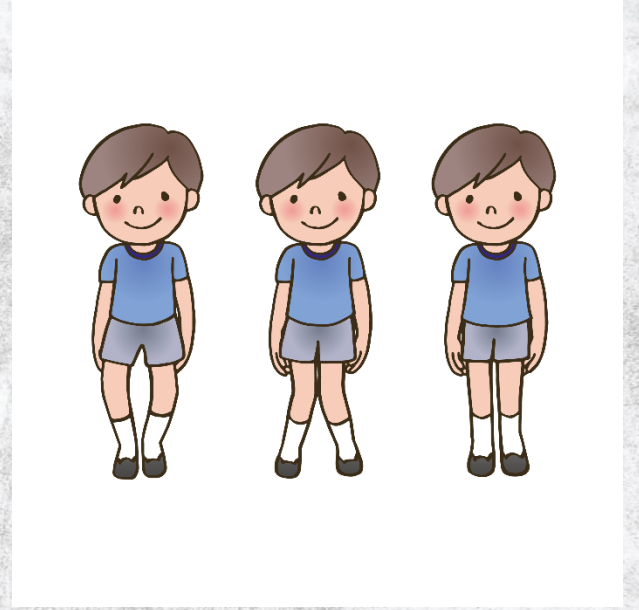
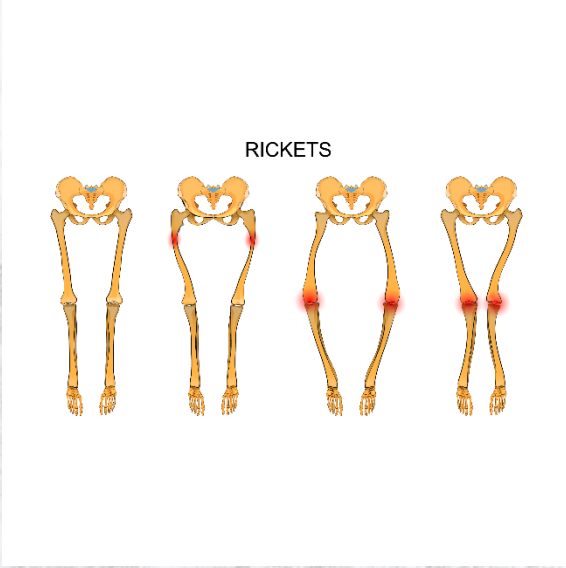


## الكساح



الكساح هو ليونة العظام وضعفها في الأطفال، ويحدث عادةً بسبب النقص الشديد ولفترة طويلة في فيتامين D. قد تسبب مشكلات وراثية نادرة أيضًا الإصابة بالكساح.

### ما هي أعراض الكساح؟

- تأخر النمو
  - المهارات الحركية المتأخرة
  - ألم في العمود الفقري والحوض والساقين
  - ضعف العضلات
- نظرًا لأن الكساح يؤدي إلى ضعف في مناطق أنسجة النمو في أطراف عظام الطفل (صفائح النمو)، يمكن أن يتسبب ذلك في تشوه الهيكل العظمي مثل:

• السيقان المقوسة، أو تفكك الركبتين

• ازدياد سُمك الرسغ والكاحل

• بروز عظام الصدر



## أسباب الكساح:

١. يحدث مرض الكساح بسبب عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس، وتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (د) .
٢. عدم امتصاص المعدة والأمعاء لأسباب معينة، مثل: استئصال الأمعاء، مرض البنكرياس المزمن، والتليف الكيسي.
٣. أمراض الكبد مثل تليف الكبد.
٤. أمراض الكلى.
٥. الجينات.

## متى تزور الطبيب؟

تحدث إلى طبيبك في حالة ازدياد ألم عظام طفلك، أو ضعف عضلاته، أو حدوث تشوّه واضح في هيكله العظمي.

## ما هي عوامل خطورة الكساح؟

- الأطفال وكبار السن.
- الحمل.
- السمّنة.
- الاكتفاء بالرضاعة الطبيعية فقط للطفل بعد عمر ٦ أشهر.
- الفقر.

• العيش في أماكن مرتفعة.

• التاريخ العائلي.





## المضاعفات:

مرض الكساح الذي لا يُعالج يمكن أن يؤدي إلى:

- عدم النمو
- انحناء العمود الفقري بشكل غير طبيعي
- تشوهات العظام
- عيوب في الأسنان
- النوبات المَرَضية

## التشخيص:

١. استشارة طبيب الأسرة.
٢. معرفة تاريخ المريض.
٣. الفحص السريري.
٤. فحص فيتامين (د).





## الوقاية

يوفر التعرض لأشعة الشمس أفضلَ مصدرَ لفيتامين D خلال معظم الفصول، ويكفي لذلك التعرُّض لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة للشمس قرب منتصف النهار.

تأكَّد من تناول طفلك للأطعمة التي تحتوي على فيتامين D طبيعيًّا — مثل الأسماك الدهنية كالسلمون، والتونة، وزيت السمك، وصفار البيض — أو التي عُزِّزت بفيتامين D، مثل:

- تركيبة حليب الرضاعة
- حبوب الإفطار
- الخبز
- الحليب، ولكن ليس الأطعمة المصنوعة من الحليب، مثل بعض أنواع الألبان والجبن
- عصير البرتقال

إذا كنتِ حاملاً، فاسألِي طبيبك عن تناول مكملات فيتامين D.

