

هشاشة العظام



هشاشة العظام مشكلة شائعة، تصبح العظام فيها ضعيفة، وسهلة الكسر، وتتطور ببطء على مدى عدة سنوات. وغالبًا ما يتم تشخيص المرض عند سقوط طفيف، أو تأثير مفاجئ يسبب كسر العظام. يُشار إلى أن النساء أكثر عرضة لخطر الإصابة بهشاشة العظام بعد انقطاع الطمث.

الأعراض

- ألم الظهر نتيجة كسر الفقرات العظمية أو تأكلها
- قصر القامة بمرور الوقت
- انحناء الجسم
- سهولة الإصابة بكسور العظام عن المعدل المتوقع

السبب:

- استخدام بعض الأدوية مثل (الكورتيزون) عن طريق الفم بجرعات عالية لفترة طويلة، وتناول عقار الهيبارين، وهو مانع للتجلط، وبعض أدوية الصرع، .
- الإصابة ببعض مشكلات الغدد وإنتاج الهرمونات مثل: زيادة إفراز الغدة الدرقية والجار درقية، ومتلازمة كوشينغ، ونقص هرمون الإستروجين .
- تفقد النساء كثافة عظامهن بسرعة في السنوات القليلة الأولى بعد انقطاع الطمث، وخصوصًا إذا بدأ انقطاع الطمث مبكرًا (قبل عمر ٤٥ سنة).

عوامل الخطر

- تخرج بعض عوامل خطورة الإصابة بهشاشة العظام عن نطاق سيطرتك، ومن ضمنها:
- **الجنس.** تُعد النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال.
 - **العمر.** كلما تقدّم العمر، زادت خطورة الإصابة بهشاشة العظام.
 - **العرق.** يزيد خطر إصابتك بهشاشة العظام إذا كنت من ذوي البشرة البيضاء أو من أصل آسيوي.
 - **التاريخ العائلي.** إن إصابة أحد الوالدين أو الإخوة أو الأخوات بهشاشة العظام يعرضك لقدر أكبر من الخطورة، لا سيما إذا كان والدك أو والدتك قد سبق وتعرض لكسر في الورك.
 - **حجم هيكل الجسم.** يُعد الرجال والنساء أصحاب القوام الصغير أكثر عرضةً لهذه الخطورة، لأن كتلة العظام لديهم عادةً ما تكون أقل وتتناقص مع تقدمهم في العمر.



العلاج:

طرق الوقاية تساعد على حفظ العظام كثيفة، وتمنع حدوث الهشاشة، بالإضافة إلى تجنب السقوط والإصابة بالكسور. ولكن عند حدوث الهشاشة، فإن الطبيب هو من يقرر سبل العلاج على أساس الأعراض.

الوقاية:

- اتباع نظام غذائي صحي
- الكالسيوم ضروري لكل النساء بعد انقطاع الطمث، وذلك بتركيز ألف ملليغرام في اليوم، سواء كان في المصادر الغذائية، مثل: الحليب، ومنتجات الألبان الأخرى، كالجبنة، واللبن، أو الخضراوات الخضراء، كاللفت والبروكلي، أو بأخذ مكملات الكالسيوم؛ للحفاظ على هذه النسبة. كما لا بد ألا تتعدى نسبة الكالسيوم المتناول إلى جانب المكملات ألفي ملليغرام؛ لتجنب الأعراض الجانبية للكالسيوم.
- فيتامين (د) ضروري أيضًا؛ حيث تستهلك المرأة بعد انقطاع الطمث ٨٠٠ وحدة دولية من فيتامين (د) في اليوم الواحد.
- الإقلاع عن التدخين، والتوقف عن شرب الخمر.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام؛ حيث تُعد طريقة مثالية للحفاظ على كثافة العظام، وتقوية العضلات، والحفاظ على توازن الجسم، وتقليل فرص السقوط وحدوث كسور.

