

هشاشة العظام

Osteoporosis

Osteoporosis is a disease that results in the loss of bone tissue. When bone tissue is lost, the bones become brittle and break more easily.

هشاشة العظام هي مرض يترتب عليه فقدان نسيج العظام. وعند فقدان نسيج العظام، تصبح العظام ضعيفة وقابلة للكسر بسهولة.

Signs

The bone loss of osteoporosis often causes no signs. People may not know that they have the disease until their bones become so weak that a sudden strain, bump or fall causes a bone to break.

Bone loss that causes bones in the spine to collapse may be felt or seen as severe back pain, loss of height, stooped posture or a hump.

الأعراض

لا توجد مؤشرات على فقدان العظام نتيجة هشاشة العظام. فقد لا يعرف الأشخاص أنهم مصابون بهذا المرض حتى تصبح عظامهم شديدة الضعف بحيث يؤدي الإجهاد المفاجئ أو الاصطدام أو السقوط إلى كسر إحدى العظام.

وقد يشعر الأشخاص بفقدان العظام المؤدي إلى انهيار العظام بالعمود الفقري أو يرونه في شكل ألم حاد في الظهر أو فقدان القدرة على الاستقامة أو الانحناء أو الحدب.

Risk Factors

Women, in general, have less total bone mass than men, making them more likely to have osteoporosis. When you have one or more of these risk factors, you may be at greater risk for osteoporosis.

You have:

- Reached menopause before age 45
- Elderly women in your family who had fractures
- Had broken bones
- Conditions such as an endocrine disease, rheumatoid arthritis, kidney disease or Cushing's disease
- Had cancer treatments

عوامل الخطر

بشكل عام، لدى النساء كتلة عظمية أقل من الرجال، مما يجعلهن أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام. عندما يكون لديك واحد أو أكثر من عوامل الخطر هذه، قد تكونين أكثر عرضة لخطر الإصابة بهشاشة العظام.

لديك:

- بلوغ سن اليأس قبل سن 45
- وجود سيدات مسنات في عائلتك ممن أصبن بكسور
- أن يكون لديك عظام مكسورة
- الإصابة بحالات مثل مرض الغدد الصماء أو التهاب المفاصل الروماتويدي أو أمراض الكلى أو مرض كوشينغ
- الخضوع لعلاجات السرطان

Other risk factors include:

- Eating disorder such as anorexia – current or in the past
- Low calcium intake or vitamin D deficiency
- Low body weight or small bone body structure
- Caucasian or Asian
- Advanced age
- Unhealthy lifestyle behaviors, such as smoking, drinking a lot of alcohol and/or caffeine, and not getting enough exercise
- Certain medicines such as corticosteroids or heparin (long-term)

ومن بين عوامل الخطورة الأخرى:

- اضطرابات تناول الطعام مثل فقدان الشهية – حاليًا أو في الماضي
- انخفاض تناول الكالسيوم أو نقص فيتامين (د)
- انخفاض وزن الجسم أو بنية الجسم من العظام الصغيرة
- الأصل القوقازي أو الآسيوي
- العمر المتقدم
- سلوكيات نمط الحياة غير الصحية، مثل التدخين وشرب الكثير من الكحول و/أو الكافيين، وعدم الاهتمام بممارسة التمارين الرياضية
- تناول بعض الأدوية مثل الكورتيكوستيرويدات أو الهيبارين (على المدى الطويل)

Tests

Talk to your doctor about testing for osteoporosis. Your doctor may order these and other tests:

- Bone mineral density test – This x-ray test measures bone density in the lower spine, hip or wrist. The most common type of this test is a dual-energy x-ray absorptiometry (DXA) scan. The test is painless and only takes a few minutes. The results of the scan are reported as the amount of bone loss.
- Blood and urine tests to check hormone levels and look for other conditions that increase bone loss such as vitamin or mineral deficiency.

الاختبارات

ناقشي الطبيب المعالج بشأن اختبارات هشاشة العظام. فقد يطلب منك الطبيب إجراء هذه الاختبارات وغيرها:

- اختبار كثافة المعادن في العظام – يقيس اختبار الأشعة السينية هذا كثافة العظام في العمود الفقري السفلي أو الورك أو المعصم. النوع الأكثر شيوعًا من هذا الاختبار هو فحص قياس امتصاص الأشعة السينية (DXA) ثنائي الطاقة. الاختبار غير مؤلم ولا يستغرق سوى بضع دقائق. ويتم إعداد تقرير بنتائج الأشعة ومقدار فقدان العظام.
- اختبارات الدم والبول للتحقق من مستويات الهرمونات والبحث عن الحالات الأخرى التي تزيد من فقدان العظام مثل نقص الفيتامينات أو المعادن.

Your Care

Start at an early age to prevent and treat osteoporosis. Keep your bones strong throughout your life. Treatments can help stop or slow down further bone loss and bone breaks, but there is no cure.

- Eat a diet high in calcium or take calcium supplements each day.
 - › For **adults 19 to 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 milligrams (mg) of calcium each day.
 - › For **men over 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 mg of calcium each day.
 - › For **men over 70 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
 - › For **women over 50 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
 - › Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
 - › Calcium supplements may be an option if you cannot get enough calcium in your diet.
 - › Do not increase your calcium intake above the advised amount.
 - › Vitamin D helps your body absorb calcium. The main source of vitamin D for most people is sunshine. For people with light-colored skin, 15 to 20 minutes of sun exposure a day is enough for the body to make vitamin D. For people with dark-colored skin, 30 minutes a day is needed. If you cannot get enough sunlight, take 600 International Units (IU) per day for ages 1 to 70 years and 800 IU per day for ages 71 years and older.

الإعتناء بصحتك

ينبغي بدء الوقاية من هشاشة العظام ومعالجتها في مرحلة عمرية مبكرة. حافظي على قوة عظامك على مدار حياتك. ويمكن أن تساعد الرعاية الطبية على إيقاف أو إبطاء فقدان العظام وانكسارها، لكن لا يوجد علاج لهذا المرض.

- تناول وجبات تحتوي على نسب كبيرة من الكالسيوم أو تناول مكملات الكالسيوم الغذائية يوميًا.
 - › **للبالغين الذين تتراوح أعمارهم من 19 إلى 50 عامًا**، الرجاء تناول 3 وجبات أو 1000 ملليغرام (ملغ) من الكالسيوم يوميًا.
 - › **للرجال الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا**، الرجاء تناول 3 وجبات أو 1000 ملغ من الكالسيوم يوميًا.
 - › **للرجال الذين تزيد أعمارهم عن 70 عامًا**، الرجاء تناول 4 وجبات أو 1200 ملغ من الكالسيوم يوميًا.
 - › **للنساء التي تزيد أعمارهن عن 50 عامًا**، الرجاء تناول 4 وجبات أو 1200 ملغ من الكالسيوم يوميًا.
 - › تتضمن مصادر الكالسيوم في الأطعمة الحليب أو منتجات الألبان أو الأطعمة الغنية بالكالسيوم، مثل العصائر أو الحبوب.
 - › قد تكون مكملات الكالسيوم الغذائية إحدى الخيارات المتاحة إذا لم يكن بالإمكان الحصول على كمية كافية من الكالسيوم في نظامك الغذائي.
 - › تجنب زيادة جرعة الكالسيوم فوق المقدار الموصى به.
 - › يساعد فيتامين (د) الجسم على امتصاص الكالسيوم. المصدر الرئيسي لفيتامين (د) بالنسبة لمعظم الناس هو أشعة الشمس. بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من بشرة فاتحة اللون، فإن 15 إلى 20 دقيقة من التعرض لأشعة الشمس يوميًا كافية للجسم لصنع فيتامين (د). بالنسبة للأشخاص ذوي البشرة الداكنة اللون، فهم بحاجة إلى التعرض للشمس لمدة 30 دقيقة في اليوم. إذا لم يكن بالإمكان من الحصول على ما يكفي من أشعة الشمس، فعليك تناول 600 وحدة دولية (IU) يوميًا للأعمار من 1 إلى 70 عامًا و800 وحدة دولية يوميًا للأعمار 71 عامًا أو أكثر.

- Maintain a healthy weight. Being underweight puts you at higher risk for osteoporosis.
- Do standing exercises such as walking, jogging, dancing and aerobics 3 to 4 hours per week.
- Stop smoking or using tobacco.
- Limit alcohol, caffeine and carbonated drinks.
- Talk to your doctor about medicines to reduce bone loss.
- Ask your doctor about estrogen replacement therapy if you are going through menopause or have had your ovaries removed. Estrogen can prevent more bone loss, but there are risks with this treatment. Talk to your doctor about the risks and benefits.

Talk with your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- يجب الحفاظ على أن يظل وزنك صحيًا. حيث إن انخفاض الوزن يعرضك لاحتفال الإصابة بهشاشة العظام.
- احرص على ممارسة تمارين وضع الوقوف، مثل المشي والركض والرقص والإيروبيك لمدة 3 أو 4 ساعات أسبوعيًا.
- يجب الإقلاع عن التدخين أو تعاطي التبغ.
- يجب التخفيف من المشروبات الكحولية وتلك التي تحتوي على الكافيين والمشروبات المكرينة.
- يرجى مناقشة الطبيب المعالج عن الأدوية من أجل تقليل فقدان العظام.
- استفسري من الطبيب المعالج عن علاج استبدال الاستروجين إذا كنت في فترة الحيض أو أجريت لك عملية استئصال المبايض. يمكن أن يساعد الاستروجين على منع مزيد من فقدان العظام، لكن توجد مخاطر مع هذا النوع من العلاج. تحدثي إلى الطبيب المعالج عن المخاطر والفوائد.

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف