

هشاشة العظام(Osteoporosis):

هي حالة مرضية تصيب عظام الإنسان فتسبب فقد العظام لكثافتها وقوتها، وتعرف أيضاً بترقق العظام، ويؤدي الى ضعف العظام وزيادة قابليتها للكسر حتى عند التعرض لإصابات طفيفة. تحدث هذه الحالة عندما تنخفض كثافة العظام وتصبح هشّة نتيجة لفقدان المعادن الأساسية، مثل الكالسيوم والفسفور، تتكون فراغات داخل عظام الإنسان، يزداد حجم تلك الفراغات في حالة هشاشة العظام، ويصبح هيكل العظام أضعف وأرق مما يؤدي إلى زيادة فرص التعرض للكسور، حتى أنه يمكن أن تحدث كسور للأشخاص المصابين بهشاشة العظام في أثناء ممارسة أنشطة عادية كالوقوف أو المشي ويمكن أن تحدث في أي عمر، لكنها أكثر شيوعاً عند كبار السن، وتنتشر بين النساء أكثر من الرجال، وفقاً للإحصائيات إذ ان **٨٠٪ من المصابين بهشاشة العظام هم من النساء و ٢٠٪ من المصابين هم من الرجال**، وبعد سن الخمسين، تصاب واحدة من كل ثلاث نساء بهشاشة العظام، بينما يصاب رجل واحد من كل خمسة.

تعد هشاشة عظام الضلوع والوركين وعظام الرسغ والعمود الفقري هي الأكثر شيوعاً، وهذه العظام أيضاً هي الأكثر تعرضاً للكسر.

BONES HEALTH

OSTEOPOROSIS IS A DISEASE WHERE INCREASED BONE WEAKNESS INCREASES THE RISK OF A BROKEN BONE



HEALTHY BONE



OSTEOPOROSIS



SEVERE OSTEOPOROSIS



أسباب حدوث هشاشة العظام:

تحدث هشاشة العظام أو ترقق العظام عندما لا تتم إعادة امتصاص العظام المفقودة بشكل كافٍ (امتصاص المعادن من الدم) لتكوين أنسجة جديدة، يتم

الوصول إلى ذروة كثافة المعادن في العظام عند سن ٣٠ عامًا، وبعد ذلك تصبح عملية إعادة تشكيل العظام ضعيفة، مما يتسبب في فقدان المزيد من أنسجة العظام مقابل اكتسابها عند النساء، يلعب الإستروجين دورًا رئيسيًا في إعادة تشكيل العظام، وبدون هرمون الاستروجين، تفقد النساء المزيد من الخلايا العظمية مما يؤدي إلى ترقق العظام،

أعراض مرض هشاشة العظام:

لا تظهر أي أعراض في المرحلة المبكرة من هشاشة العظام، عادة ما تكون الاعراض المميزة لهشاشة العظام هو الكسر الناتج عن السقوط أو التعرض لحادث، تظهر أعراض هشاشة العظام بشكل عام فقط عندما تضعف العظام، وتشمل هذه الاعراض مايلي:

- ١- سحق العمود الفقري وتقصيره.
- ٢- صعوبة في التنفس.
- ٣- انخفاض الطول مع مرور الوقت.
- ٤- تقوس او انحناء العمود الفقري.
- ٥- كسور العظام بشكل مستمر ودائم.
- ٦- آلام الظهر بسبب كسر أو انهيار الفقرات.

عوامل خطر الإصابة بهشاشة العظام:

هناك بعض العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام تشمل:

- ١- مؤشر كتلة الجسم أقل من ١٨,٥

٢- تاريخ انقطاع الطمث، أي عدم انتظام الدورة الشهرية عند النساء

٣- عدم تناول كمية كافية من الكالسيوم

٤- العادات الشخصية مثل التدخين والإفراط في تناول الكحول وما إلى ذلك

٥- التاريخ العائلي للمرض أو إصابة أحد أفراد العائلة بهشاشة العظام

٦- الاستخدام المطول للأدوية مثل المنشطات، وأدوية علاج الحالات الطبية مثل الربو وقصور الغدة الدرقية والنوبات وغيرها

٧- الحالات الطبية الأخرى مثل فرط نشاط الغدة الدرقية، والتهاب المفاصل الروماتويدي، وأمراض الاضطرابات الهضمية، والسكري من النوع الأول، وأمراض الكلى المزمنة، وأمراض الكبد المزمنة

٨- صغر حجم الجسم ونحافته

العناصر الغذائية المهمة في الوقاية من مرض هشاشة العظام:

١- الكالسيوم

يُعد الكالسيوم من أهم العناصر الضرورية للحفاظ على قوة العظام والأسنان؛ لهذا يجب التأكد من احتواء الغذاء اليومي على كمية كافية من الكالسيوم، يحتاج الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٥٠ عامًا إلى

١٠٠٠ ملليغرام من الكالسيوم يوميًا. وتزداد هذه الكمية اليومية إلى ١٢٠٠ ملليغرام عند بلوغ المرأة ٥٠ عامًا والرجال ٧٠ عامًا، من الجدير بالذكر أنه بالرغم من أهمية الكالسيوم، إلا أن تناول كمية تفوق الكمية اليومية الموصى بها قد تسبب مشاكل صحية عديدة، فقد يؤثر مثلاً على امتصاص بعض المعادن مثل الحديد والمغنيسيوم.

من الأغذية الغنية بالكالسيوم:

*منتجات الألبان قليلة الدسم وخالية الدسم

*الأسماك مثل السردين المعلب والسالمون مع العظام

*الخضراوات مثل الكرنب واللفت والباميا والبروكلي والسبانخ والشمار

*الأطعمة والمشروبات المدعمة بالكالسيوم، مثل عصير البرتقال المدعم وحليب الصويا وحليب الأرز.

٢- فيتامين D

يتم صنعه في الجلد عند التعرض لأشعة الشمس، ولكن عندما تكون مستويات فيتامين د قليلة تنتج مشاكل في امتصاص العظام للمعادن، إذ يُعد فيتامين د ضروريًا لصحة العظام، لأنه يساعد في امتصاص الكالسيوم، بجانب التعرض لأشعة الشمس، يمكن أن تتم التغذية العلاجية لمرضى هشاشة العظام للحصول على فيتامين د من خلال تناول الأطعمة الآتية:

*البيض

*منتجات الألبان المدعمة بفيتامين د، مثل
الحليب البودرة

*الأسماك الزيتية مثل السلمون والتونا
والسردين

*الأغذية المدعمة بفيتامين د مثل حبوب
الإفطار والخبز المدعم

٣- المغنيسيوم

يُعد المغنيسيوم من العناصر المهمة لصحة
العظام والتي من الممكن إدخالها في التغذية
العلاجية لمرضى هشاشة العظام، لأنه ضروري
لعملية الأيض السليمة للكالسيوم، كما يمكن
الحصول على المغنيسيوم من الخضراوات
والفواكه مثل السبانخ والياميا والبطاطا الحلوة
والفاصوليا والزبيب.

٤- البوتاسيوم

تتمثل أهمية البوتاسيوم في التغذية العلاجية
لمرضى هشاشة العظام بأنه قد يغير من العملية
الأيضية للعظام من خلال تحفيز احتباس
الكالسيوم في الكلى، يمكن الحصول على
البوتاسيوم من الخضراوات والفواكه، مثل
البطاطا والبطاطا الحلوة والسبانخ والموز
والزبيب والأجاص المجفف.

٥- فيتامين C

يُعد من الفيتامينات المهمة لصحة العظام؛ بسبب خصائصه المضادة للأكسدة وتحفيز الخلايا البانية عن طريق تمايز الخلايا الجذعية الى خلايا بانية للعظام، يوجد فيتامين سي في بعض الخضار والفواكه، مثل البابايا والأناناس والفراولة والبرتقال والبروكلي والفلفل الأحمر والفلفل الأخضر.

مايجب تجنبه لمرضى هشاشة العظام:

من الضروري معرفة أن هناك بعض الأغذية التي من شأنها أن تقلل من كثافة العظام، وبالتالي يجب تجنبها في التغذية العلاجية لمرضى هشاشة العظام، ومن هذه الأغذية:

١- الملح

يمثل الملح أحد العناصر الغذائية الضارة لصحة العظام، إذ أنه يسبب خسارة الكالسيوم من الجسم ممّا يسبب ضعف العظام، وقد يتواجد الملح في العديد من الأطعمة بشكل مخفي، ومن هذه الأغذية:

الأغذية واللحوم المعالجة، مثل النقانق

الأغذية السريعة، مثل البيتزا والبطاطا المقلية

الأغذية والشوربات المعلبة

المنتجات المخبوزة

٢- الكافيين

إذ يعمل الكافيين على ترشيح الكالسيوم من العظام، مما يسبب خسارة في كثافة العظام

للتقليل من الكافيين ممكن استبدال المشروبات الغنية بالكافيين بالمشروبات منزوعة الكافيين، مثل القهوة

٣- المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية على حمض الفسفوريك، الذي يزيد من عملية طرح الكالسيوم مع البول

بعض النصائح لمرضى هشاشة العظام

بجانب التغذية العلاجية لمرضى هشاشة العظام، هناك بعض النصائح التي يجب اتباعها للحفاظ على صحة العظام، مثل:

استشارة الطبيب قبل البدء بتناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم أو فيتامين د أو العناصر الأخرى

الاشتراك في أداء التمارين الرياضية المختلفة بشكل منتظم، خاصة تمارين تحمل الوزن مثل المشي والجري والتنس.

الإقلاع عن التدخين وشرب الكحول