ترقق العظام.. أرقام تتحدث عن خطورة المرض



إنّ مرض ترقق العظام بطبيعته قليل الأعراض ويعرف باسم "الوباء الصامت" وفي حال يتم التعامل مع هذا المرض ومعالجته سيؤدي إلى أن يصاب الهيكل العظمي بالضعف تدريجياً ويصبح مع مرور الوقت أكثر هشاشة تاركاً الجسم البشري أكثر عرضة لخطر التعرض للكسور المختلفة. وترقق العظام أو هشاشة العظام هو نقص في كثافة العظم ونوعيته مما يؤدي إلى ضعف الهيكل العظمي وارتفاع خطر الإصابة بكسور خاصة في العمود الفقري والرسغ والورك والحوض وأعلى الذراع. أرقام تتحدثعن خطورة المرض: - هناك 1.6 مليون كسر في الورك حول العالم. - هناك أكثر من 10 أجهزة لقياس الكثافة العظمية لكل مليون شخص. - من المتوقع أن تضم مصر بحلول عام 2050 أكبر عدد سكان في المنطقة. - 130 دولاراً أمريكياً هي تكلفة فحص الكثافة العظمية المعدنية. - 2.5% مصابون بهشاشة العظام. - نبذة عن المؤسسة الدولية لترقق العظم (IQF): المؤسسة الدولية لترقق العظام (IQF) هي منظمة دولية غير حكومية تتألف من تحالف عالمي يشمل مرضى ومجتمعات طبيّة وبحثيّة وعلماء واختصاصي الرعاية الصحية ومعنيين بمجال الصحة. وتعمل المؤسسة الدولية لترقق العظام

بالشراكة مع أعضائها ومنظمات أخرى حول العالم على رفع مستوى التوعية وتحسين سُبل الوقاية من ترقق العظام والتشخيص المبكر والرعاية الملائمة. يصل عدد المجتمعات الأعضاء في المؤسسة إلى مئتين في 93 موقعاً حول العالم، وتتألف هذه المجتمعات الأعضاء من حوالي 33,5 مليار شخص ما يوازي 82% من مجموع سكان العالم. يقول الدكتور باسل المصري، ممثل المؤسسة الدولية لترقق العظام في الشرق الأوسط وإفريقيا: "إنّ التكاليف البشرية والاجتماعية والاقتصادية لترقق العظام، في ظلّ المجتمعات المعمّرة وتغيّر أنماط المرض حول العالم، ستظلّ ترتفع في دول العالم كافةً، وسترتفع أكثر من منطقة الشرق الأوسط وإفريقيا، حيث إنّ الدراسات المعتمدة أثبتت تفاقم هذه الحالات ما لم تتم مواجهة هذه الظاهرة والإسراع في وضع استراتيجيات الوقاية التي تحد من حدوث الإعاقة التي غالباً ما تسببها الكسور، وخصوصاً في الورك والعمود الفقري". وجاءت أهم تحديات مكافحة مرض ترقق العظام كالآتي: · تهتم الدول في المقام الأوّل بالأمراض المعدية الخطيرة كالإيدز والسل أكثر من ترقق العظام. · على الرغم من أن بلدان الشرق الأوسط تتمتع بالشمس غالبية شهور السنة إلا أنّ المنطقة تسجل أعلى معدلات للين العظام. · يصل فيتامين (د) لأدنى مستوياته في دول الخليج بسبب الحر الشديد والذي يدفع بالناس إلى عدم الخروج للتعرض للشمس. · قلة عدد أدوات تشخيص الكثافة العظمية. · ارتفاع تكاليف الفحص والمعالجة من الكسور. أما أهم النصائح التي يجب إتباعها لتجنب الإصابة بهذا المرض فتتمثل في: · تناول الأطعمة الغذائية ذات الفائدة الكاملة. · التأكد من الحصول على قدر كافٍ من فيتامين (د) من خلال التعرض لأشعة الشمس الآمنة. · تناول الكالسيوم واتباع نظام غذائي غني بالبروتين. · ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي ومستمر.