أسباب هشاشة العظام وطرق الوقاية

1- تعريف بالمرض والمصابين به: مرض يصيب (200) مليون امرأة في مختلف أنحاء العالم، ويتسبب في إصابة (1.5) مليون رجل وامرأة بكسور في العظام. وهشاشة العظام تَعني أنّ العظام قد فقدت المعادن الأساسية بها مما يجعل العظام أكثر قابلية للكسر بسهولة. وهو أكثر شيوعاً في النساء منه في الرجال، إذ يصيب النساء في منتصف الأربعينيات، بل وأيضاً في الثلاثينيات من العمر، كما يصيب المتقدمات في السن. وواحدة من كل ثلاث سيدات تعاني بالفعل من هشاشة العظام، وواحد من كل اثني عشر رجلاً يعاني نفس المرض. ومخاطر المرض: أنّ الإنسان يصبح أكثر تعرضاً للكسور، التي قد تحدث في أماكن خطيرة، مثل: العمود الفقري، أو عنق عظم الفخذ، أو الرسغ. وللأسف فإن ملايين الأشخاص لا يعرفون أن لديهم هشاشة عظام إلا عندما يتعرّضون لكسر مفاجئ، فيحوّلهم الطبيب لقياس نسبة كثافة العظام. يقول سبحانه وتعالى على لسان سيدنا زكريا (ع)، بعدما كبُر سنّه ورقّ عظمُه، واشتاق لولد يأنس به وتقرّ به عينه: (قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا) (مريم/ 4). فعبارة (وَهَنَ الْعَظْمُ) تُعبر عن وجود ضعف في العظام نتيجة تقدم السن. وكلمة (وَهَنَ) تشير إلى نقصان متانة وصلابة العظام. إنّ عظامنا تتقوّى في مقتبل حياتنا، عندما نكون في مرحلة النمو.. أما الكثافة العظمية فتصل إلى أعلى مستوياتها غالباً عند بلوغ (25) عاماً، وتبدأ العظام – بعد هذا الوقت – بالترقق تدريجيّاً، وتصبح أكثر هشاشة طوال ما

تبقى من العمر. 2- ما هي أسباب وهن العظم؟ أ- نقص إنتاج الإستروجين: فالنساء بعد سن الإياس أكثر عرضة لحدوث هشاشة العظام. ب- عوامل متعلقة بالمريض: - تقدم العمر. - أن يكون الجنس أنثى. - انقطاع الطمث (الدورة الشهرية) في سن مبكرة قبل الخامسة والأربعين. - الحمل أكثر من (3) مرات على التوالي. - النحافة أو البنية الرقيقة. - تعاطي مركبات الستيرويدات لمدة تزيد على (3) شهور. ت- عوامل تتعلق بنمط الحياة: - قلة تناول الكالسيوم. - عدم ممارسة الرياضة. - انعدام أو قلة التعرض لأشعة الشمس. فالكالسيوم مادة هامة جدّاً يحتاجها جسمك للحفاظ على عظامكِ قوية وصحيحة، فإذا كنتِ لا تتناولين قدراً كافياً من الكالسيوم في طعامك، من خلال منتجات الألبان والخضراوات الطازجة، فإنّكِ تكونين أكثر عرضة للإصابة بهاشة العظام. وكمية الكالسيوم التي تحتاجها أجسامنا تختلف مع تقدمنا في العمر، ولكن يوصى بالإكثار من تناول الكالسيوم للأطفال والمراهقين، والنساء المرضعات والنساء بعد سن اليأس؛ فالمرأة أكثر عرضة للإصابة من الرجل نظراً لطبيعة تركيب عظامها، وقد يكون السبب ناجماً عن ضعف الغدد الجنسية ونقص عنصر الكالسيوم في الغذاء. ث- عوامل مرضية أو تناول بعض الأدوية: - أمراض الجهاز الهضمي وسوء الامتصاص. - الفشل الكلوي. - زيادة نشاط الغدة الدرقية. - تناول مركبات الكورتيزون (الأدوية الستيرويدية). - تناول الأدوية المستعملة في علاج الصرع. - استعمال مميعات الدم (الهيبارين). وتشخيص هذا المرض يتم بقياس كثافة العظام (Bone Densitometry)؛ وهو عبارة عن نوع خاص من الأشعة السينية التي تستخدم كميات قليلة من الأشعة لقياس كثافة العظام. 3- كيف يمكن الوقاية من هشاشة العظام؟: إن تجنب هشاشة العظام يبدأ في المراحل الأولى من العمر: · والتعرض للشمس. · وتناول الكالسيوم. · وتجنب التدخين. · والمتابعة الدورية للصحة العامة. · والكشف عن حالة الغدد الصماء والهرمونات بالنسبة للسيدات. · والإكثار من تناول المواد الغذائية الغنية بالكالسيوم؛ ومنها: الحليب والزبادي والأسماك والبيض وزيت السمك والجزر والبرتقال والجوافة والموز والسبانخ والخضراوات والحبوب. · تناول الفيتامين (د): فمعظم فيتامين (د) يأتينا من الشمس؛ فإذا كنتِ لا تتعرضين كثيراً لضوء الشمس الطبيعي، فعلى الأرجح أنكِ لا تحصلين على القدر الكافي من فيتامين (د).. استشيري طبيبك بشأن الإضافات الفيتامينية. الأطعمة الغنية بالكالسيوم: - اللبن: 770 مجم/ 500 مل - الجبن: 760 مجم/ 200 جم - الزبادي: 150 مجم/ 100جم - الخبز: 7.5 إلى 45 مجم/ شريحة - السردين: 440 مجم/ 100 جم - البيض: 27 مجم/ بيضة المصدر: كتاب الثقافة الصحية.. متعة الحياة