



برنامج أبحاث المؤشرات الحيوية
Biomarkers Research Program

جامعة الملك سعود

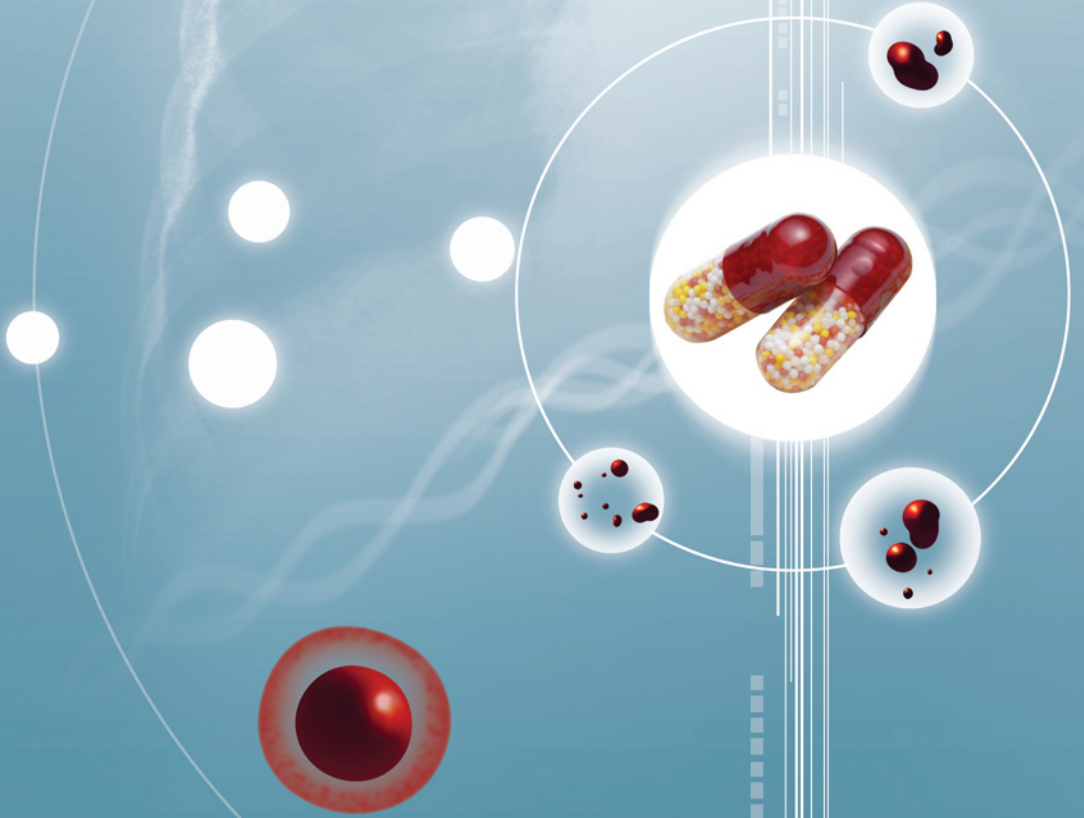
كلية العلوم

كرسي الأمير متعب بن عبدالله لأبحاث هشاشة العظام



هشاشة العظام

(أعراض الإصابة وطرق العلاج)





المقصود بهشاشة العظام :

هشاشة العظام هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب الإنسان ، ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة ؛ وذلك لأنه يجعل العظام هشّة وعرضه للكسور .
ينتشر هذا المرض بصورة كبيرة عند النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية ، فنجد ٥٠% من النساء فوق الخمسين يصبهن كسر نتيجة لهشاشة العظام ، كما أن واحدة من بســــين خمس سيدات تصاب بكسر في عظمة الحوض .
إن نسبة الإصابة بالمرض عالية جدا لدى السيدات (٨٠%) عنها في الرجال (٢٠%)
ويعد نقص هرمون الإستروجين سبب الإصابة الأساسي لدى السيدات كما أن نقص هرمون الذكورة (التستوستيرون) هو السبب الرئيس للإصابة بالهشاشة لدى الرجال .

أعراض الإصابة بهشاشة العظام :

إن معظم المصابات بهشاشة العظام ليس لديهن أي أعراض. وفي أغلب الحالات يكون حدوث كسر في أحد العظام هو المؤشر الأول على وجود الهشاشة. ومن الممكن حدوث الأعراض التالية في بعض المرضى :

١. حدوث آلام متكررة ومستمرة في الظهر.
٢. حدوث آلام متفرقة في عظام الجسم .
٣. حدوث كسور في العمود الفقري أو عنق عظمة الفخذ أو الرسغ .
٤. قد يحدث انحناء في العمود الفقري و ذلك بسبب كسور العمود الفقري .

أسباب الإصابة بمرض هشاشة العظام :

١. تقدم السن حيث تزداد نسبة الإصابة مع تقدم العمر. ولا يعني ذلك مطلقا حتمية الإصابة بالهشاشة مع تقدم العمر.
٢. انقطاع الدورة الشهرية ونقص هرمون الإستروجين لدى السيدات أو التستوستيرون لدى الرجال .
٣. استعمال بعض الأدوية لفترات طويلة مثل (الكورتيزون- بعض مدرات البول - مضادات التخثر- مضادات التشنج) .
٤. التدخين يزيد من سرعة فقدان العظم ويجعل المدخن عرضة للإصابة
٥. تناول الكحوليات .

٦. إصابة أحد الأقارب بالمرض خاصة الوالدين أو الأخوات .
٧. نقص الوزن أو البنية الضعيفة .
٨. قلة الحركة ونقص التمرينات وقلة التعرض لضوء الشمس .
٩. أمراض أخرى مثل (زيادة نشاط الغدة الدرقية - أمراض الكبد) .

علاج هشاشة العظام :

(أ) العلاج الوقائي :

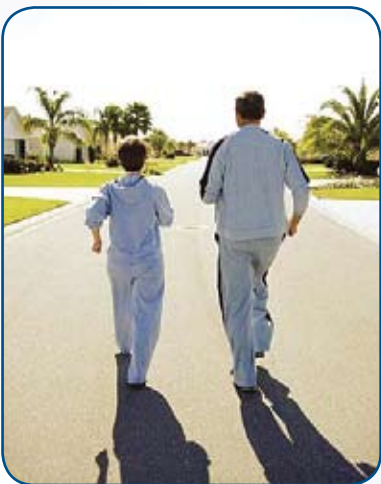
١. تقادي عوامل المخاطرة كالامتناع عن التدخين والإسراف في شرب القهوة.
٢. التعرض لأشعة الشمس.
٣. مزاوله الرياضة بصورة منتظمة ومناسبة.
٤. تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات مناسبة من الكالسيوم وفيتامين دال .
٥. استشارة الطبيب عن الأدوية المانعة للهشاشة في حالة تناول مستحضرات الكورتيزون لفترة طويلة.

(ب) ممارسة الرياضة :

ممارسة الرياضة مهمة جدا من أجل منع أو إبطاء مرض هشاشة العظام . بالنسبة للنساء والرجال فوق الخمسين عاما فإن أفضل وأنسب وأسهل رياضة لهم هي رياضة المشي اليومي بخطوات منتظمة والجسم على استقامة واحدة ينصح بالبداية ب ١٠ دقائق مشي ، ثم الأسبوع التالي ١٥ دقيقة ، وهكذا حتى يصل إلى ٣٠ دقيقة مشي يوميا إذا أمكن ، مع أداء بعض التمرينات وخاصة تمرينات الاتزان والمرونة وتقوية عضلات الظهر.

ويفضل لسائر الأعمار من الجنسين

ممارسة الرياضة قبل سن المراهقة ، حيث أن عملية بناء العظام وزيادة كثافتها تبدأ عند البلوغ وتكون في قمته ما بين سن (٢٥ - ٣٠ سنة) ، وأفضل أنواع الرياضة هي التي تمثل ضغطا



نوع الغذاء	وحده سعريه لكل 100 جم	كالسيوم لكل 100 جم
قطع جبن مطبوخ	٣١٠	٤٣٠
اللبن (كامل الدسم)	٦٢	١١٩
اللبن (نصف دسم)	٥٠	١٢٠
اللبن (منزوع الدسم)	٣٧	١٢٠
الزبادي	٤٥	١٢٠

(٢) اللحوم :



نوع الغذاء	وحده سعريه لكل 100 جم	كالسيوم لكل 100 جم
اللحم البقري	٣٠٠	١٠
الدجاج	١٩٤	١٥
الحمم	١٤٠	١٢
الآرانب	١٥٠	١٥

على العظام والعضلات مثل : رياضة الجري الخفيف المتدرج السرعة مع أداء بعض التمرينات البدنية لتقوية كافة عضلات الجسم .

إن للعضلات القوية دورا بارزا في حفظ توازن الجسم و عدم السقوط بسهولة, حيث تنتج أغلب الكسور عن السقوط وضعف العضلات يجعل الحفاظ على توازن الجسم صعبا مما يؤدي إلى السقوط ومن ثم كسور العظام.

(ج) التغذية السليمة :

وتكون بتناول الأطعمة التي تحتوي على كميات مناسبة من الكالسيوم.

الجدول التالي يوضح الاحتياج اليومي من الكالسيوم :

م	النوع والسن	الاحتياج اليومي (ملجم / يوميا)
١	الرجال فوق سن ٣٠ سنة	١٠٠٠
٢	الرجال فوق ٥٠ سنة	١٢٠٠
٣	النساء م ٢٠-٤٠ سنة	١٠٠٠
٤	النساء فوق ٤٠ سنة	١٥٠٠
٥	النساء أثناء الحمل والرضاعة	١٠٠٠ - ١٢٠٠

الجدول التالي يوضح كمية الكالسيوم الموجودة في بعض الأطعمة :

(١) منتجات الألبان :



(٣) الأسماك :



نوع الغذاء	وحده سعريه لكل 100 جم	كالسيوم لكل 100 جم
الفاصوليا	١٠٠	٤٤
الجزر	٣٥	٤٤
الخنس	١٨	٤٥
اليوسفي	٧٢	٣٢
البرتقال	٣٤	٤٩
البازلاء	٧٧	٤٧
السبانخ	٣١	٧٨
الطماطم	١٩	١٠

نوع الغذاء	وحده سعريه لكل 100 جم	كالسيوم لكل 100 جم
الفاروس	٨٢	٢٠
السيط	١٣٩	٣٤
الماكريل	١٦٨	٣٨
السالون	٨٦	١٤
التونة	١٥٨	٣٨

(٤) الفواكه والخضروات :



وفي الختام نتمنى للجميع عظاما سليمة وصحة دائمة

مع تمنياتنا لكم بالصحة والعافية



كرسي الأمير متعب بن عبد الله بن عبدالعزيز لأبحاث المؤشرات الحيوية لهشاشة العظام
Prince Meteb Bin Abdullah Bin Abdul Aziz for Biomarkers Research on Osteoporosis

Email : Biomarkers@ksu.edu.sa

Tel : 4 6 7 5 9 3 9

Fax : 4 6 7 5 9 3 1