



- 1 Kompressionsfraktur
- 2 Normaler Wirbelkörperknochen
- 3 Osteoporotischer Knochen
- 4 Keil-Fraktur

هشاشة العظام

هشاشة العظام

التعريف:

هشاشة العظام هي اضطرابٌ هيكليٌّ جهازيّ يتسم بانخفاض كتلة العظام وتدهورٍ في البنية الدقيقة لأنسجة العظام، مما يؤدي إلى زيادة مسامية العظام، وبالتالي زيادة خطر الإصابة بالكسور، وهو السبب الأكثر شيوعًا لكسور العظام بين كبار السن. و تذكر دائماً أن لكل داء دواء ، وهشاشة العظام ليست استثناءً

العلامات والأعراض:

عادةً لا تظهر أي أعراض في المراحل المبكرة من فقدان العظام، ولكن بمجرد إضعاف عظامك بسبب هشاشة العظام، قد تظهر عليك علامات وأعراض تشمل ما يلي:

- ألم الظهر، الناتج عن كسر أو انهيار عظم في العمود الفقري.
- فقدان الطول مع مرور الوقت.
- انحناء الظهر.
- كسر العظم بسهولة أكبر من المتوقع.

ولكن الأهم هو أن حتى مع ظهور هذه الأعراض، فإن التدخل المبكر و الرعاية المناسبة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في تحسين الحالة و التعافي من المراحل المبكرة .

الأسباب وعوامل الخطر:

نمط الحياة: يُعدّ اتباع نمط حياة صحي أمراً بالغ الأهمية للحفاظ على قوة العظام. تشمل العوامل التي تُساهم في هشاشة العظام ما يلي:

- انخفاض مستويات النشاط البدني و فترات الخمول الطويلة
- الإفراط المزمن في شرب الكحول
- تشير الدراسات إلى أن التدخين عامل خطر للإصابة بهشاشة العظام والكسور.

الجنس: تزداد احتمالية الإصابة بهشاشة العظام لدى النساء. فمع انخفاض ذروة كتلة العظام لدى النساء وصغر حجم العظام لديهن مقارنةً بالرجال، يظل الرجال معرضين للخطر، خاصةً بعد سن السبعين.

حجم الجسم: النساء والرجال النحيفون ونحيفو العظام أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام.

السجل العائلي: قد يزداد خطر إصابتك بهشاشة العظام والكسور إذا كان أحد والديك يعاني من هشاشة العظام أو كسر في الورك.

التغيرات الهرمونية: يمكن أن يزيد انخفاض مستويات بعض الهرمونات من فرص إصابتك بهشاشة العظام. على سبيل المثال:

• انخفاض مستويات هرمون الإستروجين لدى النساء بعد انقطاع الطمث.

• انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون لدى الرجال.

النظام الغذائي: يمكن أن يزيد اتباع نظام غذائي منخفض الكالسيوم وفيتامين د من خطر إصابتك بهشاشة العظام والكسور. قد يؤدي الإفراط في اتباع نظام غذائي أو قلة تناول البروتين إلى زيادة خطر فقدان كثافة العظام وهشاشة العظام.

الأدوية: قد يزيد استخدام بعض الأدوية على المدى الطويل من احتمالية الإصابة بهشاشة ورفاعة العظام، مثل:

• الجلوكوكورتيكويدات وهرمون قشر الكظر - أدوية الصرع - أدوية السرطان - مثبتات مضخة البروتون - أدوية الاكتئاب - الثيازوليدينيونات، التي تعالج داء السكري من النوع الثاني.

التشخيص:

• اختبار كثافة العظام: يُعدّ هذا الاختبار أداة التشخيص الأساسية، ويستخدم الأشعة السينية منخفضة الجرعة لقياس كثافة المعادن في العظام في مناطق مثل الورك والعمود الفقري.

• سجل الكسور: قد يشير تاريخ الكسور الناتجة عن هشاشة العظام (الكسور الناتجة عن السقوط البسيط) أيضًا إلى هشاشة العظام.

• درجة T: تشير درجة T التي تقل عن -٢,٥ في اختبار كثافة العظام إلى هشاشة العظام.

العلاج:

• دينوسوماب: خيار آخر لعلاج هشاشة العظام، خاصةً لدى النساء بعد انقطاع الطمث.

• روموسوزوماب: دواء أحدث يُمكنه بناء عظام جديدة وزيادة كثافتها.

• تيريبارتيد وأبالوبارتيد: وهما عاملان بنائيان يُحفزان تكوين العظام.

إرشادات الوقاية:

تُركّز الوقاية من هشاشة العظام على بناء عظام قوية والحفاظ عليها من خلال النظام الغذائي وممارسة الرياضة واتباع نمط حياة صحي. وتشمل الاستراتيجيات الرئيسية ضمان تناول كميات كافية من الكالسيوم وفيتامين د، وممارسة تمارين تحمل الأثقال وتقوية العضلات، وتجنب التدخين والإفراط في تناول الكحول، وربما تناول المكملات الغذائية عند الحاجة.

متى يجب طلب الرعاية الطارئة لهشاشة العظام:

إذا كنت تُعاني من هشاشة العظام وشعرت بألم مفاجئ وشديد، خاصةً في الظهر، أو إذا أُصبت بكسر بعد سقوط بسيط، فعليك التوجه إلى قسم الطوارئ. يُمكن أن تُؤدّي هشاشة العظام إلى كسور نتيجة أحداث تبدو بسيطة، لذا فإن الرعاية الطبية الفورية ضرورية لمنع حدوث المزيد من المضاعفات.

تذكر أن التدخل السريع يفتح الباب أمام علاج فعال ويساعد في استعادة جودة حياتك.

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

