

## PRESS CLIPPING SHEET

|                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| <b>PUBLICATION:</b>  | Al Dostour                      |
| <b>DATE:</b>         | 23-October-2015                 |
| <b>COUNTRY:</b>      | Egypt                           |
| <b>CIRCULATION:</b>  | 230,000                         |
| <b>TITLE :</b>       | Osteoporosis...the silent thief |
| <b>PAGE:</b>         | 09                              |
| <b>ARTICLE TYPE:</b> | General Health News             |
| <b>REPORTER:</b>     | Dr. Mohamed Fathy Abdelaal      |

## PRESS CLIPPING SHEET

**القاموس الطبي**

**د. محمد فتحي عبدالعال**

### هشاشة العظام.. اللص الصامت

يعاني ملايين الناس حول العالم من هشاشة العظام Osteoporosis، وهو مصطلح لاتيني يعنى «العظام المسامية»، أشار إليه القرآن الكريم على لسان سيدنا زكريا عليه السلام فى سورة مريم، بعدما طعن فى السنن ورق عظمه واشتاق لولده تفر به عينه، «قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُن بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا».

وبحسب منظمة الصحة العالمية يعد مرض هشاشة العظام، أحد الأمراض العشرة الأكثر انتشارا على مستوى العالم، إذ يعاني منه نحو ٢٥٠ مليون شخص، وترفع نسبة الإصابة به فى البلدان العربية بنحو أربعة أضعاف عن غيرها من البلدان، رغم وجود الشمس، المصدر الأساسى لمد العظام بفيتامين «د»، مما دعا المنظمة لتخصيص يوم ٢٠ أكتوبر يوما عالميا للتعريف وزيادة الوعي الصحى به، واتخاذ تدابير وقائية وعلاجية لحماية المجتمع منه. وتصل نسبة النساء إلى ٨٠% من المصابين، حيث يصيب النساء البالغات بعد مرحلة انقطاع الحيض بسبب التغيرات الهرمونية التى تصاحب سن اليأس عند السيدات، وبخاصة نقص هرمون الاستروجين، مما يؤثر بشكل مباشر على انخفاض كثافة العظام، وتزداد الفراغات بين الخلايا العظمية، ما يسبب حدوث ثقوس فى فقرات العمود الفقرى نتيجة انضغاط الفقرات أو حدوث عجز ما فى حركة المفاصل.

هشاشة العظام أو «الصل الصامت» الذى يقوم بسرقة كتلتنا العظمية ببطء على مدار السنين، فالحظم نسيج حي، مؤلف فى معظمه من الكولاجين، وهو البروتين الذى يشكل الهيكل اللين للعظم، بالإضافة إلى مكونات غير عضوية مثل عناصر الكالسيوم والفوسفور التى تكسب العظام الصلابة والقوة، فيما تواصل عظامنا عملية ترميم دائمة تستمر مدى الحياة، إذ تنشأ أنسجة عظمية جديدة وتتحلل أنسجة قديمة، وتعرف هذه العملية بعملية تجديد، أو إعادة بناء النسيج العظمى، تكون سرعة تكوين العظم أكثر من سرعة إزالته.

ويكون العظم فى أوج حالاته فى عمر الثلاثين، ثم يبدأ فى الاقوال تدريجيا مع تقدم العمر فترجع كفة الأزالة للنسيج العظمى القديم على كفة البناء للنسيج العظمى الجديد، مما يفقد العظم كثافته ويزيد هشاشته ويصبح أكثر عرضة للكسر.

كما أن وجود نقص فى استهلاك كميات كافية من الكالسيوم وفيتامين «د» الذى يعد ضروريا لتحفيز امتصاص الكالسيوم فى الجسم خلال العقود الثلاثة الأولى من حياة الإنسان يؤدى إلى هبوط فى الكتلة العظمية فى الجسم عند بلوغ السن التى تبلغ فيها الكتلة العظمية أوجها، مما يؤدى إلى فقدان الإنسان كتلة عظمية بسرعة أكبر نسبيا فيما بعد، كما أن استخدام بعض الأدوية من الممكن أن تؤثر على الكالسيوم فى الجسم مثل أدوية الكورتيزون أو أدوية مضادات التشنج وأدوية الغدة الدرقية.

الوقاية هى السبيل الوحيد لتجنب هشاشة العظام، وذلك بتناول غذاء صحى متوازن غنى بالكالسيوم وفيتامين «د» والمعلومة التى قد تبدو غائبة عن الناس أن الطعام الغنى بالبروتين يجذب الكالسيوم من العظام، لذا يقترح علماء التغذية أن الأشخاص المعرضين لهشاشة العظام يجب أن يحدوا من كمية البروتين فى العظام كى لا تزيد عن ١ جم لكل ٥ كجم من وزن الجسم، أى ٢-٣ اونصات من البروتين، أى مما يعادل صدر دجاجة، يوميا للمرأة متوسطة الجسم.

الدراسات تشير إلى أن النساء اليابانيات والنيباتيات أقل عرضة لهشاشة العظام والكسور من النساء الغربيات وأكلات اللحوم والسبب هو أن النظام الغذائى الغربى واكل اللحوم يزيد من إفراز الكالسيوم فى البول، كما أن ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على الحفاظ على العظام قوية وسلمية.

**صيدلى وماجستير كيمياء حيوية**