

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Sharq Al Awsat
DATE:	5-September-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Osteoporosis
PAGE:	23
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

هشاشة العظم



● والدتي لديها هشاشة في العظم، كيف أساعدها؟

ع. الشهري - الرياض.

- هذا ملخص الأسئلة الواردة في رسالتك، ولاحظ معي أن هشاشة العظم هي مرض يحصل فيه فقدان للوضع الطبيعي في مكونات نسيج العظم، وعند حصول هذا فقدان لنسيج العظم تغدو عظام الهيكل العظمي للإنسان ضعيفة وهشة وقابلة بسهولة للكسر. ولا توجد أعراض أو مؤشرات يشعر بها الإنسان وتدل على وجود هشاشة في العظم لديه، ولذا عادة لا يعرف المصابون بهذا المرض أن لديهم ذلك حتى تصبح عظامهم شديدة الضعف لدرجة أن اصطدامهم بأي شيء أو سقوطهم المفاجئ قد يؤدي إلى حصول كسور في عظامهم. وقد يشعر من يُصابون بهشاشة عظام العمود الفقري

أن لديهم آلاماً مزمنة في الظهر أو يفقدون القدرة على الحفاظ على استقامة انتصاب الظهر أو القدرة بلينة على الانحناء، وقد يصابون فجأة بكسور في فقرات العمود الفقري تؤدي إلى الشعور فجأة بالآلام حادة وشديدة دونما سبب واضح لديهم. وعلى وجه العموم، تقل كثافة نسيج العظم لدى النساء بسرعة أكبر مقارنة بالرجال، ما يزيد من احتمال حصول الهشاشة أسرع وأكثر لديهم، وهناك أيضاً عوامل أخرى تزيد من احتمالات الإصابة بهشاشة العظم، كبلوغ المرأة سن اليأس من المحيض واضطرابات عمل الغدد الصماء في الجسم وتناول بعض من أنواع الأدوية بشكل مزمّن والإصابة بأمراض مزمنة في الكبد أو الكلى وغيرها من العوامل. نقص التغذية وانخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي والبنية الصغيرة لجسم المرء، كلها أيضاً عوامل ترفع من احتمالات حصول هشاشة العظم.

تستطيع فعل الكثير لخدمة والدتك في هذا الشأن، بأخذها إلى الطبيب لإجراء الفحوصات لها، وخصوصاً فحص قياس كثافة العظم، وهو فحص يتم إجراؤه خلال بضع دقائق لقياس مدى امتصاص العظام أشعة سينية مزدوجة الطاقة، ومن ثم يتم إعداد تقرير لتقييم حالة العظم. كما قد يطلب الطبيب تحاليل للدم والبول لمعرفة الأملاح وفيتامين «دي» ووظائف عمل الغدد وغيرها من المؤشرات المفيدة لتقييم الحالة وأسبابها إن أمكن. وبالتالي تساعد الوالدة في طريقة المعالجة التي ينصح بها الطبيب، كما تستطيع مساعدة الوالدة في تناول وجبات طعام تحقق لها كمية الكالسيوم التي يتعين عليها تناولها بشكل يومي وكذا فيتامين «دي» وبقية العناصر الصحية الأخرى وذلك من مصادر غذائية صحية.

ويمكنك كذلك مساعدة الوالدة في ممارستها إجراء التمارين الرياضية لتنشيط عضلات الجسم وتوفير متخصصات تعلمها كيفية قيامها بذلك والمشي معها. وأيضاً يمكنك خدمة الوالدة عبر تهيئة الأجواء المنزلية التي تمنع حوادث التعثر والسقوط، مثل الاهتمام بالإضاءة وإزالة السجادات عن طريق مشيها وإبعاد قطع الأثاث أو الأسلاك التي قد تتعثر بها، وتهيئة دورة المياه كي تتمكن من الإمساك بمقابض على الجدران لتساعد في المشي وغيرها من الترتيبات المنزلية التي تناسب كبار السن.