

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Zahrt El Khaleej
DATE:	14-November-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	How can you protect yourself against osteoporosis?
PAGE:	154-155
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Mira Abed Rabo

PRESS CLIPPING SHEET

صحة
المرأة

يُصيب مرض هشاشة العظام، أو ما يُسمّى «تَرَمُّقُ العظام» النساء بشكل كبير جداً، خصوصاً بعد سن الخمسين، أي بعد مرحلة انقطاع الطمث. يُصيب هذا المرض العظام بشكل فجائي، حيث يحدث تغييراً في تركيبها الداخلية، بحيث يزداد حجم المسامات، وأيضاً تفقد صلابتها، وبالتالي تصبح عرضة للكسر بشكل أكبر.

كيف تحميين نفسك من هشاشة العظام



إعداد: ميرا عبد ربه

هشاشة العظام، وبالتالي يجب عليك زهرتنا اتباع الخطوات الوقائية من هذا المرض. من أجل تجنب صحتك المشاكل الناتجة عنه. والخطوات التي ننصحك باتباعها هي كالتالي:

رُكْزِي على الأطعمة الغنية بالكالسيوم

مليون امرأة حول العالم تُعاني مرض هشاشة العظام، جزءاً النقص الحاد في الكالسيوم في جسمها. فالكالسيوم من أحد أبرز وأهم المعادن المُؤنّنة والمُؤيِّنة للعظام. فالفتيات والنساء كافة، يجب أن يحصلن بشكل يومي على هذا العنصر الفعال جداً، الذي يحمي من هشاشة العظام. ويساعد الكالسيوم الفتيات على بناء كتلة عظمية قوية للمستقبل، وهو يمدّ الجنين عند المرأة الحامل بما يحتاج إليه من هذا العنصر، كي لا يحصل على احتياجاته من جسم والدته، وعند المرأة المرضع يُساعد على إنتاج كميات كافية من الحليب، وعند المرأة بعد الخمسين يُقيها في مأمن من هشاشة العظام. إذن، لا بدّ من التركيز على تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكالسيوم من أجل حماية الصحة. الحليب ومشتقاته، أي الألبان والأجبان، هي من أكثر أنواع الأطعمة التي تحتوي على هذا العنصر. وفي حال كنت تتبعين الحمية الغذائية، ننصحك باختيارها خالية من الدسم من أجل الحفاظ على رشاقتك، علماً بأن

إضافة إلى ذلك، هناك أسباب أخرى تؤدي إلى هشاشة العظام ومن بينها:

- قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة.
- الوراثة.
- التدخين، إذ إنه يحتوي على مواد سامة تزيد من خطر هشاشة العظام.
- تعدد الولادات.
- النحافة الزائدة.

الكشف عن هشاشة العظام

يمكن الكشف عن هذا المرض من خلال اختبار بسيط، بقياس كثافة العظام عند المرأة في أجزاء عديدة من الجسم، أو بكل بساطة عن طريق القيام بصورة أشعة تكشف عن مدى كثافة العظام. هذا الفحص يجب أن تقوم به المرأة مرّة كل عام، خصوصاً بعد سن الخمسين، للتأكد من أن كل شيء على ما يُرام معها، والحصول على علاج سريع في حال وجود هشاشة العظام لحماية جسمها من الكسور، والمشكلات الصحية الناتجة عن هشاشة العظام، كالتعب خلال اليوم، وضعف الجسم وانحناء القامة.

خطوات الوقاية منه

واحدة من كل 3 نساء حول العالم تعاني مشكلة

يُصيب مرض هشاشة العظام بشكل كبير عظام العمود الفقري والرّسغ والفخذ والحوض، والتي تُعتبر أكثر عرضة للكسر من غيرها. وتجدر الإشارة إلى أن الكتلة العظمية في الجسم تظل في حالة نمو دائم حتى عمر الثلاثين، ومن بعد هذا العمر نجد الكتلة العظمية تتناقص بسرعة كبيرة، ما يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام.

أسباب الإصابة به

تشير الدراسات العلمية إلى أن المرأة تتعرض لهذه المشكلة بشكل أكبر بعد انقطاع الطمث، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية التي تحصل في جسمها، والتي تؤثر بشكل مباشر في صحة العظام لديها. من جهة أخرى، تمثل التغذية اليومية أيضاً أحد الأسباب الرئيسية التي تزيد من خطر هشاشة العظام، إذ إن تناول كميات قليلة من الأطعمة الغنية بالكالسيوم، والذي يُعتبر عنصراً مهماً جداً لصحة العظام، والإفراط في تناول اللحوم الحمراء، وشرب كمية كبيرة من المشروبات الغازية، وإضافة الكثير من الملح إلى الطعام، وعدم الحصول على ما يكفي من فيتامين «D»، يُمكن أن تؤدي إلى مشكلة هشاشة العظام.

PRESS CLIPPING SHEET

شاشة العظام؟

بالهشاشة.

أما النساء اللواتي يُعانيْن مشكلة هشاشة العظام، فيجب عليهنَّ الانتباه إلى نوعية الرياضة التي يُمارسُنها، إذ إنَّ التمارين الشديدة يمكن أن تؤدي إلى كسور في العظام وتزيد المشكلة سوءاً. لذا، من أفضل التمارين التي يمكن للمرأة التي تعاني هشاشة العظام ممارستها: السباحة والمشي واليوغا والبيلاتس، إذ إنها لا تتطلب حركات قوية يمكن أن تؤذي العظام.

خُفِّفِي من استهلاك الملح

يُعتبر الملح العدوُّ الأبرز لصحة عظامك. فالمواد الموجودة في الملح، تسبب إصابة العظام بالهشاشة، حيث تعمل على زيادة فتحة المسامات في العظام. لذا، ننصحك زهرتنا بالتقليل من إضافة الملح إلى مأكولاتك عند طهوها، وتجنّب وضع المملحة على طاولة الطعام. كما أننا ننصحك بالابتعاد عن الأطعمة الغنية بالملح، التي تتمثل في صلصات جاهزة وعلى مختلف أنواعها، والجبن والزيتون والمخللات والتشبيس والكراكرز والمكسرات المملحة. ومن أجل تعويض نكهة الملح في الأطعمة، يُمكن استخدام الأعشاب الطازجة عند الطهو، كالزعرور والحبق والتنعان وكليل الجبل. كما أنه يُمكن إضافة التوابل على مختلف أنواعها، خصوصاً القرفة والكمون، والفلفل الأبيض والفلفل الأسود، والزنجبيل الناعم إلى مأكولاتك، إذ إنها تعمل على تعزيز نكهتها.

ابتعدي عن المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية على عدد كبير من المواد التي تضرُّ بصحة العظام، وبالتالي ننصحك بالابتعاد عنها قدر المستطاع. كما أن الكافيين الموجود في هذه المشروبات يُقلل من امتصاص الكالسيوم في الجسم، ما يزيد من خطر التعرض لهشاشة العظام. فالكافيين موجود أيضاً في القهوة والشاي، والتي يجب عدم تناولها مباشرة بعد الحصول على مصدر من الكالسيوم، إذ إنها تمنع امتصاصه في الجسم. يُفضّل بدلاً من تناول المشروبات الغازية على الطعام، استبدالها بالعصائر الطازجة، والتي تحتوي على بعض الفيتامينات والمعادن التي تُعزز من امتصاص الكالسيوم في الجسم، وبالتالي تحمي من هشاشة العظام. ومن أفضل العصائر التي يُمكن تناولها على الوجبات الثلاث هي كالتالي: عصائر البرتقال والطماطم والرمان والفاولة والموز.

أقْلعي عن التدخين

الإقلاع عن التدخين يُساعد على الحماية من هشاشة العظام. لذا، إذا كنت من المدخنات زهرتنا، فلا تترددي في اتخاذ خطوة الإقلاع عن التدخين بأسرع وقت ممكن. ■

الحفاظ على المعادن الموجودة فيها. فممارسة الرياضة من 30 إلى 45 دقيقة، كالمشي أو ركوب الدراجة الهوائية أو الركض، جميعها تحافظ على صحة العظام عند المرأة بشكل رائع. كما أن هناك عدداً من التمارين الرياضية التي تُقوّي عظام الجسم وتحافظ على كثافتها، وتشمل ما يلي:

- تمارين تحمّل الوزن: هذه التمارين تقضي بحمل الوزن الشخصي خلال ممارسة الرياضة. وتعتبر تمارين «الأيروبيكس»، أي المشي والرقص والرومبا، من ضمن هذه التمارين الأبرز.
- تمارين تقوية العضلات: تشمل هذه التمارين استخدام أوزان الدّأَمِيل، أو استخدام آلات رفع الوزن. وينصح بممارسة هذه التمارين مرتين إلى ثلاث في الأسبوع.
- تمارين التوازن والمرونة: اليوغا والبيلاتس من أبرز هذه التمارين التي تزيد مرونة الجسم، وتقوي التوازن الداخلي للجسم، وتحمي العظام من الإصابة

الحليب ومنتجاته، سواء أكانت كاملة الدسم أم خالية الدسم، تحتوي على كمية الكالسيوم نفسها. ففي اليوم الواحد أنت تحتاجين إلى 3 أو 4 حصص من الحليب ومنتجاته لتأمين احتياجاتك من الكالسيوم. وتتمثل الحصة الأولى في كوب من الحليب، أو كوب من اللبن، أو ملعقتين صغيرتين من اللبنة، أو قطعتين من الجبن. من جهة أخرى، بعض السيدات يتبعن النظام الغذائي النباتي، ولا يفضلن تناول الحليب ومشتقاته، إذ إن مصدرها حيواني. لذا، يمكن لهؤلاء السيدات اللجوء إلى الأطعمة الغنية بالكالسيوم النباتية، والتي تتمثل في اللوز، وحليب اللوز، وحليب الصويا، وجبن التوفو، والقرنبيط والبروكولي والملفوف، والتمرس، والخضار الورقية كالسبانخ والجرجير والبقدونس.

تعرّضي للشمس يومياً

نقص فيتامين «D» يُهاجم عالمنا العربي، وبالتالي تحتاج المرأة العربية إلى التعرّض لأشعة الشمس بشكل أكبر خلال اليوم، للحصول على ما تحتاج إليه من فيتامين «D». فاشعة الشمس المصدر الأهم لهذا الفيتامين. وكفي التعرض لأشعتها من 15 إلى 20 دقيقة للحصول على كمية فيتامين «D» التي يحتاج إليها جسم المرأة في اليوم الواحد. ولكن، يجب ارتداء قميص رقيق أبيض اللون، والحرص على عدم وضع الواقي الشمسي عند التعرض لها، لأنه يمنع الجسم من امتصاص ما يحتاج إليه من هذا الفيتامين.

أما النصيحة الإضافية التي تقدّمها لك هنا، فهي التعرض للشمس خلال ساعات الصباح الأولى، أي قبل الساعة العاشرة، أو التعرض لأشعة الشمس بعد الساعة الخامسة بعد الظهر. وذلك لتجنّب ضرر هذه الأشعة القوية على الجلد، خصوصاً خلال الأيام الحارة.

من جهة أخرى، هناك قائمة من الأطعمة التي تحتوي على فيتامين «D»، والتي ننصحك بالتركيز عليها أيضاً، وتتمثل في سمك السلمون والسردين، والبيض خصوصاً صفاره، وحبوب الفطور، والحليب ومشتقاته، والمُدغمة جميعها بفيتامين «D».

مارسي الرياضة بانتظام

الرياضة تلعب دوراً أساسياً في الوقاية من هشاشة العظام، إذ إنها تزيد من كثافة عظام الجسم قبل سن الـ 30، وتحافظ على هذه الكثافة بعد الـ 30 سنة. وتعمل الرياضة أيضاً على تقوية صحة العظام، من خلال

