

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Gomhoureya
DATE:	16-July-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	600,000
TITLE :	Combating Osteoporosis with Calcium and Exercise
PAGE:	21
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Hoda Mourad

PRESS CLIPPING SHEET

صحتك بالدنيا

الصحة السليمة لا تكون في عيادة الطبيب أو المستشفى.. بل تبدأ من مرحلة الطفولة ومن الوعي بالطب الوقائي لتجنب الإصابة بالأمراض

مقاومة هشاشة العظام.. بالكالسيوم والرياضة

تشكو كثير من النساء من التعرض لكسر العظام من أقل سقوط أو ارتطام بجسم صلب.. والسبب يكون دائماً الإصابة بهشاشة العظام.. والسؤال كيف يمكن تجنب الإصابة بهذا المرض، وما هي الاحتياطات الواجب اتخاذها عند الإصابة؟
أ. د. هشام فرج استشاري العظام بمستشفى القوات المسلحة للعظام يقول: مرض هشاشة العظام شائع بين النساء أكثر من الرجال، خاصة بعد سن الأربعين بسبب تغير نسبة هرمون الاستروجين الذي يقوم بدور فعال في المحافظة على توازن الكالسيوم والذي يلعب دوراً مهماً في صلابته العظام.

وعن أهم مصادر الكالسيوم.. يقول د. هشام: يعتبر اللبن الحليب ومشتقاته من أفضل مصادر الكالسيوم، كما يوجد في الأسماك خاصة السردين والبقولييات الجافة والسيانغ والبروكلي واللوز والطحينة والسمن.

أيضاً تناول أغذية غنية بفيتامين «ج» مثل البرتقال والليمون والجوافة يساعد على امتصاص الجسم للكالسيوم، ولا ننسى أن التمارين الرياضية تقيد في الاحتفاظ بالكتلة العظمية دون التدهور السريع في فقدانها وتساعد على زيادة كثافتها.

يقول: هشاشة العظام يعرف بالمرض الصامت لأن المرحلة المبكرة منه تخلو عادة من الآلام أو أي أعراض لكن منذ لحظة ظهور ضعف أو ضمور في العظام نتيجة الإصابة بالمرض تبدأ أعراض هشاشة العظام في الظهور ومنها:

- الآلام في الظهر وقد تكون آلاماً حادة عند حدوث حصول شرج أو انهيار في الفقرات.
- فقدان الوزن مع الوقت مع انحناء القامة.
- حدوث كسور في فقرات المفاصل مثل كف اليدين وحوض الفخذين.
- للوقاية طرق عديدة.. منها تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم مع فيتامين «د» وذلك في مراحل العمر المبكرة، مما يساعد على تقليل الإصابة بشكل ملحوظ.

- الحرص على ممارسة التمارين الرياضية لمدة ٥ ساعات أسبوعياً.
- إضافة منتجات الصويا إلى قائمة الغذاء اليومي.
- الامتناع عن التدخين وعدم الإسراف في تناول المشروبات الغازية والتقليل من استهلاك الكافيين.

هدى مراد