

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Shorouq
DATE:	30-May-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	280,000
TITLE :	Osteoporosis
PAGE:	11
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

لل كبار فقط

● هشاشة العظام أحد الأمراض التي تؤثر الصحة. تتسبب في هذوء لا تحدث أعراضاً أو تعطي إشارات إلا عند النهاية. فيفاجئ الإنسان إثر سقوطه بسيطة بكسر أو كسور مضاعفة قد تهدد حياته. البقاء لفترات طويلة في الفراش تعرض الإنسان لمشكلات بطء الدورة الدموية وربما الالتهاب الرئوي ومشكلات التنفس.

● هشاشة العظام تصيب الرجل والمرأة معا. لكن نسبة الإصابة أكبر عند المرأة. قد تفوق نسبة إصابة الرجال بثلاثة أضعاف.

● من المعروف أن الإنسان يفقد بعضاً من طوله مع الوقت. لكنه قد يفقده بصورة أسرع إذا ما أصيب بهشاشة العظام دون أعراض تلفت نظره. تآكل الفقرات واندغامها معا يسرع الأمر. لذا فقياس الطول سنوياً أمر قد يشير إلى الإصابة بهشاشة العظام. إذا فقدت أكثر من بعض يجب مراجعة الطبيب.

● قياس كثافة العظام فحص بسيط لكنه مفيد ويجب إجراؤه مرة كل سنتين لتابعة حالة صحة العظام.

● للوقاية من هشاشة العظام الجرعة اليومية من الكالسيوم تتراوح بين ١٢٠٠ مجم - ١٥٠٠ مجم في اليوم بالإضافة لفيتامين (د) ١٠٠٠٠ وحدة في اليوم قد تضاعف إذا لم تتوافر فرصة مستمرة للتعرض للشمس.

● تمرينات حمل الأثقال البسيطة وتمارين المقاومة تحت إشراف متخصص في التدريبات الرياضية فكرة جيدة تحفظ على الإنسان لياقته البدنية وتحافظ على العلاقة بين العظام العضلات.

● أهم مصادر الكالسيوم الطبيعية اللازمة لسلامة العظام هي تلك الفترة من العمر: اللبن خالي الدسم، اللوز، البروكلي، منتجات الألبان، السبانخ، السردين (مع العظام) الملب والسلمون والمسل الأسود.

● لتفادي تآكل العظام يجب التنبه لما تتناوله من أدوية خاصة الكورتيزون، أدوية علاج الصرع، مضادات تجلط الدم، أدوية علاج الغدة الدرقية فكلها تتسبب في زيادة معدل تآكل العظام.