

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Bawaba
DATE:	16-March-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	20,000
TITLE :	Dr Mohamed Sharaf: Osteoporosis...the silent disease
PAGE:	54 & 55
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Haidy Farouk

PRESS CLIPPING SHEET



د. محمد شرف

أكد الدكتور محمد شرف، أخصائي أمراض المفاصل والروماتيزم والمناعة وماجستير الروماتيزم والتأهيل، خلال حوار له البوابة، أن مرض هشاشة العظام يصيب النساء أكثر من الرجال، وأنه يوجد ما يقرب من 200 مليون شخص مصاب به حول العالم، كما أشار إلى أن الحالة النفسية لها تأثير على صحة العظام، وأن هناك علاقة قوية بين الروماتيزم والحالة النفسية. وأضاف شرف أن تناول أقراص الكالسيوم دون استشارة الطبيب وبكثرة ليس له جدوى طالما يتناول الفرد طعاما متوازنا، مشيرا إلى أن بعض الدراسات أثبتت أن زيادة الكالسيوم تسبب تكدسا وتصلبا بالشريان الأورطي مع تقدم العمر. وشدد شرف على أهمية تعرض الأم الحامل لأشعة الشمس لضمان عظام سليمة لطفلها، موضحا أن تقوس ساقى الأطفال هو أمر شائع يختفى عندما يبلغ الطفل 4 سنوات. وإلى نص الحوار

هايدي فاروق

أخصائي أمراض المفاصل والروماتيزم يضع روصة العلاج والوقاية

د. محمد شرف: هشاشة العظام.. المرض الصامت

■ ما مرض خشونة المفاصل؟ وما النصائح للوقاية منه؟

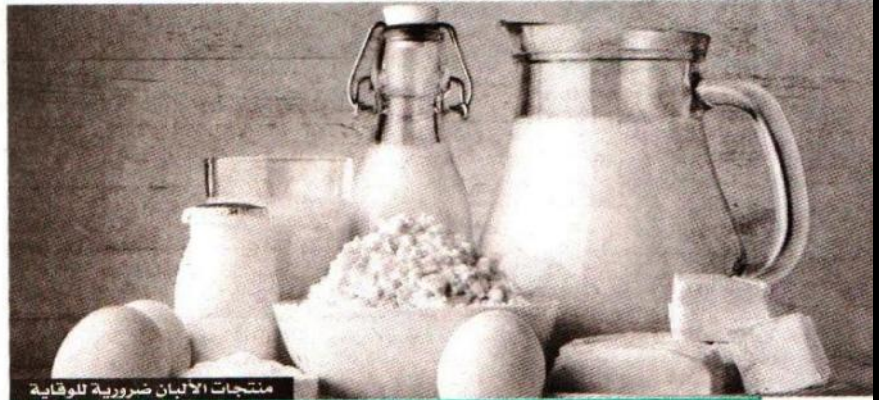
– الخشونة هو مرض تآكل الغضروف الموجود بداخل المفصل، ووظيفته منع الاحتكاك الشديد بين كتلتين عظميتين عند الحركة، فتتم الحركة بمرونة وسهولة، وعندما يتآكل هذا الغضروف، يتم احتكاك الكتلتين العظميتين ويسبب هذا آلام تيبس بالمفصل.

وهناك عوامل تزيد من احتمال الإصابة بهذا المرض، مثل تقدم السن والسمنة وضعف العضلات، وتصاب السيدات أكثر من الرجال بهذا المرض.

أما النصائح لتجنب الإصابة فهو الحرص على الوزن المثالي، والحرص على ممارسة الرياضة بشكل منتظم، وعدم الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة، والحرص على تناول الكميات اللازمة من الكالسيوم وفيتامين «د» والتعرض لأشعة الشمس، والامتناع عن التدخين، فقد ثبت علميا أن التدخين يسبب زيادة التآكل بالفقرات المصاحبة بالخشونة.

■ ما مرض هشاشة العظام؟ وهل صحيح أن النساء أكثر إصابة به من الرجال؟

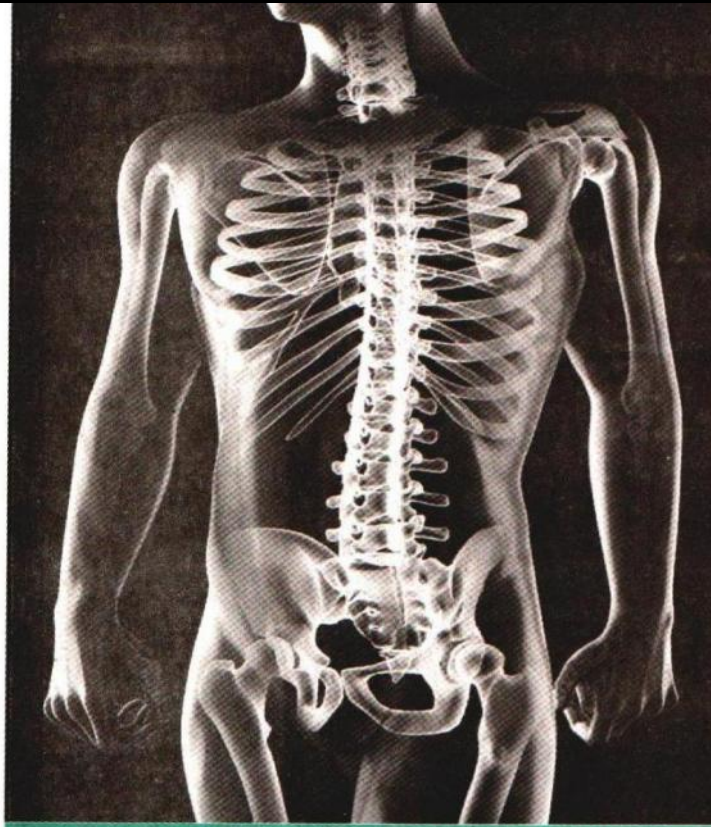
– هشاشة العظام هو عبارة عن نقص في كثافة وقوة العظام، مما يجعلها أكثر عرضة للكسر، وحتى لا يختلط علينا الأمر، يجب أن



منتجات الألبان ضرورية للوقاية

للوقاية من الهشاشة لا بد من تناول غذاء متوازن يحتوى على الكميات الموصى بها من الكالسيوم والحليب ومنتجات الألبان مع الحرص على ممارسة الرياضة

PRESS CLIPPING SHEET



شرف: لا أنصح بتناول أقراص الكالسيوم دون الرجوع لطبيب حيث إنها ليست لها فائدة إذا كان الشخص لا يعاني من مرض ما ويتناول كميات كافية من الكالسيوم في الغذاء

نعرف أن مرض هشاشة العظام هو مرض صامت لا يسبب آلاماً، ويتقدم دون أي أعراض أو علامات، وغالباً تكون العلامة الوحيدة هو الألم الشديد بعد حدوث كسر، وغالباً يكون الكسر بمفصل الفخذ أو العمود الفقري. والنساء هن أكثر عرضة عن الرجال، خاصة بعد انقطاع الطمث، حيث إن هرمون الأستروجين له دور كبير في الحفاظ على قوة وكثافة العظام.

ما يقرب من 200 مليون شخص مصاب بمرض الهشاشة حول العالم، وهناك ما يقرب من 9 ملايين كسر يحدث سنوياً بسبب هشاشة العظام، وأن واحدة من كل ثلاث نساء وواحدة من كل خمسة رجال يتم إصابتهم بكسور نتيجة مرض الهشاشة فوق سن الخمسين. وللوقاية من الهشاشة لا بد من تناول غذاء متوازن يحتوي على الكميات الموصى بها من الكالسيوم والحليب ومنتجات الألبان، والحرص على ممارسة الرياضة بشكل منتظم، والامتناع عن التدخين أو شرب الكحوليات مع ضرورة قياس كثافة العظام، والحرص على التعرض لأشعة الشمس في الفترات الآمنة وليس لفترات طويلة.

■ كثير من الأطفال يعانون من تقوس في الساقين فهل هناك فرق بين الكساح والتقوس؟
- الكساح مرض يصيب الأطفال نتيجة نقص فيتامين (د)، مما يؤدي إلى قلة امتصاص وترسيب الكالسيوم في العظام، فيؤدي إلى تشوهات بالعظام ويجعلها عرضة للكسور، وقد تحدث هذه التشوهات في العمود الفقري والقفص الصدري أو الجمجمة أو الساقين، وإن حدث في الساقين يؤدي إلى تقوسها. وتقوس الساقين في الأطفال ليس بالضرورة أن يكون بسبب الكساح أو مرض آخر، ولكن غالباً ما يكون طبيعياً ويتحسن تدريجياً ويختفي ما بين ثلاث وأربع سنوات.

ولتجنب هذا، لا بد أن يتناول الأطفال كميات كافية من فيتامين (د) عن طريق منتجات الألبان كلها، والتعرض للأشعة فوق البنفسجية، وتعرض أيضاً الأم لأشعة الشمس بشكل منتظم خلال فترات الحمل، فهي من الأمور الهامة لولادة طفل سليم.

■ هل توجد علاقة بين الروماتيزم وآلام المفاصل والحالة النفسية؟ وما مرض الفيبروميالجيا؟
- نعم هناك علاقة قوية بين الروماتيزم والحالة النفسية، فقد يكون بسبب الاكتئاب أو التوتر النفسي.

فالروماتيزم التوتري العضلي أو الفيبروميالجيا هو مرض يسبب آلاماً شديدة بالمفاصل والعضلات، وقد يكون مصاحباً لأعراض أخرى، مثل آلام في الصدر، وصداع، أو قلوبون عصبي، وأعراض نفسية أخرى، مثل التوتر والاكتئاب، واضطرابات النوم، وصعوبة في التركيز، واضطرابات بالذاكرة، وعندما يقوم المريض بعمل فحوصات أو إشاعات تكون سليمة، ويظل المريض حائراً، يبحث عن المشورة الطبية بين العديد من الأطباء في مختلف التخصصات، ويتناول العديد من العلاجات دون فائدة.

■ ما الأغذية المفيدة للعظام وهل الاستفادة من الكالسيوم تكون في كل الفترات العمرية؟
- الأغذية المفيدة هي التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين (د)، وهو موجود في الألبان والبيض، والشمس مصدر أساسي لفيتامين (د)،

الغضروفي وخشونة العمود الفقري وضيق القناة العصبية وهشاشة العظام وتيبس العمود الفقري، هذه هي الأمراض الأكثر شيوعاً، وهناك أسباب أخرى قد تسبب آلاماً أسفل الظهر، مثل المغص الكلوي، والتهاب القولون، أو التهاب الميكروبي بالعمود الفقري، وأورام العمود الفقري، سواء أولية أو ثانوية والأسباب النفسية.

■ البعض قد يواجه آلاماً شديدة عند ممارسة الرياضة كيف يمكن ممارستها دون الآلام؟
- من يعاني من آلام يجب عليه أن يستشير أولاً الطبيب، لأن عمل التمرينات لفترات طويلة دون استشارة الطبيب أمر خاطئ، وقد يسبب نتيجة عكسية، ولتجنب الآلام بعد التمرينات ينصح بعمل استريتشات قبل التمرينات، والإطالة فيها، وهي تمرينات لفك العضلات، وتجهيز الجسم لمزيد من التمرينات، وتكون العضلات مستعدة للتمرين حتى لا تتجهد. ولا بد أن تمارس التمرينات تدريجياً قبل البدء بـ 10 دقائق، ثم تزداد أسبوعياً بمعدل 5 دقائق.

بالإضافة إلى الخضروات والفواكه الطازجة والأسماك والبقوليات، وهناك أيضاً بعض الفيتامينات الهامة، مثل فيتامين (سي) و(إف)، وبعض المعادن مثل الحديد الموجود في البطاطس والخبز والحبوب والمغنسيوم، وموجود أيضاً في الموز واللوز والفستق.

■ هل توجد أضرار جانبية لتناول أقراص الكالسيوم؟

- في الحقيقة، أنا لا أنصح بتناول أقراص الكالسيوم دون الرجوع لطبيب، حيث إنها ليست لها فائدة إذا كان الشخص لا يعاني من مرض ما ويتناول كميات كافية من الكالسيوم في الغذاء، كما أنها قد تسبب بعض الآثار الجانبية مثل آلام المعدة والإمساك والانتفاخ. وهناك بعض الدراسات التي أثبتت أنها على المدى الطويل قد تسبب تكلساً وتصلباً بالشريان الأورطي مع تقدم العمر.

■ يعاني الكثيرون من آلام الظهر ما أسبابها؟
- آلام الظهر تكون نتيجة أمراض تصيب العمود الفقري، ومن أهم هذه الأمراض الانزلاق