

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Tahrir
DATE:	14-May-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	120,000
TITLE :	Prevention is the Only Treatment for Osteoporosis
PAGE:	03
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Mahitab Radwan

PRESS CLIPPING SHEET

د. أحمد مطحنة استشاري العظام:

الوقاية هي العلاج الوحيد لمرض «هشاشة العظام»



تُعرف «هشاشة العظام» بأنها المرض الناتج عن خلل التوازن بين الخلايا المكونة للعظام، ويترتب عليه فقدان شديد في المحتوى والبنية الداخلية للنسج العظمي، كما وكيفا، وهذا يؤدي إلى وهن العظام وازدياد تعرضها للكسر حتى مع بعض الإصابات البسيطة، وحسب الدكتور أحمد محمد يوسف مطحنة، استشاري جراحة وتجميل العظام والمفاصل ومدرس جراحة العظام في كلية الطب جامعة عين شمس، وزميل الجمعية الدولية لتثبيت الكسور بسويسرا، فإن المرض يصيب واحدة من كل 3 نساء حول العالم.



ماهيتاب رضوان

امرأة من
كل 3 نساء
معرضة
للإصابة
بالمرض

تغيرات هرمونية

المرض قد تبدأ في منتصف العمر إذا لم يحتو نظام المرأة الغذائي على القدر الكافي من الكالسيوم، بالإضافة إلى التدخين وقلة الحركة البدنية، والوقاية من مرض «هشاشة العظام» هي علاجه الوحيد.

الأحيان، وهو عادة يصيب النساء بعد مرحلة انقطاع الحيض بسبب التغيرات الهرمونية التي تطرأ على أجسامهن، والتي تؤثر بشكل مباشر على انخفاض كثافة العظام، إلا أن معظم النساء لا يدركن أن أحد أسباب هذا

بلفت مطحنة النظر إلى أن هذا المرض بآلامه يؤثر على المرأة وقدرتها على ممارسة حياتها الطبيعية، بسبب ضعف العظام واحتمالية تعرضها للكسر بسهولة، إضافة إلى ضعف العضلات وانحناء القامة في معظم

الرجل أيضًا يُصاب بالمرض

الكورتيزون والعلاج الكيميائي، وبشكل عام ينبغي على المرأة بعد انقطاع الدورة الشهرية، الانتظام في تناول الأغذية الغنية بالعناصر الأساسية للحفاظ على كثافة العظام، مثل الكالسيوم المتوفر في منتجات الألبان واللحوم.

أخرى تتعدد أسباب حدوث مرض «هشاشة العظام»، ونذكر منها مضاعفات مرضى الفشل الكلوي، واضطراب هرموني للغدة الدرقية والجار درقية، وانخفاض معدلات فيتامين «د»، وسوء التغذية والاستعمال المزمن لبعض الأدوية والعقاقير، مثل

مرض «هشاشة العظام» يحدث لبعض الرجال لكن ترتفع نسبة تعرض السيدات له بعد انقطاع الطمث، نظرا لانخفاض معدلات هرمون الإستروجين والبروجسترون المسؤولين عن التوازن الداخلي لكمية أملاح الكالسيوم والفوسفات، ومن ناحية

التعامل مع خشونة الركبة

يتحدث مطحنة أيضا عن مرض «تآكل الركبة»، وهو ما يعرف بخشونة مفصل الركبة، لاهتا إلى أنه ناجم عن تلف وسرعة فقدان الخلايا الغضروفية والنسيج الغضروفي المبطن للركبة، مما يؤدي إلى تعري عظام مفصل الركبة واحتكاكها، بما يسبب آلام المفصل، وتتعدد أسبابه، فمنها عوامل وراثية وعوامل السن والشيخوخة، كما تدخل السمنة وزيادة الوزن ضمن العوامل المساعدة للمرض، وأيضا الإصابات والكسور إذا لم تعالج علاجاً صحيحاً أو أهملت، وتقسّم خشونة الركبة إلى 3 درجات، أولية ومتوسطة وخشونة متقدمة، ويكون العلاج على حسب الدرجة، على النحو التالي، أولا ينصح مرضى الدرجة الأولى بالإرشادات العامة السابق ذكرها، كما يمكن استعمال بعض الأدوية التي تساعد على تحسين الحالة، مثل مضادات الالتهاب وبعض المكملات الغذائية، وبالنسبة إلى الدرجة المتوسطة قد تستفيد بعض الحالات من الحقن الموضعي للركبة، وقد يكون المتظار الجراحي عنصراً مساعداً لبعض الحالات، لكن يكون التدخل الجراحي هو الحل الوحيد في مراحل الخشونة المتقدمة.



أدوية مساعدة

يتابع الدكتور أحمد مطحنة: «أثبتت الدراسات الحديثة أن مرض (هشاشة العظام) يمكن تحسنه علاجياً عن طريق استخدام بعض العقاقير مع الكالسيوم وفيتامين (د)، نذكر منها على سبيل المثال: مجموعة (bisphosphonates)، والتي تقوم بتنشيط نشاط الخلايا الأكلة للعظام، مما يساعد الخلايا الأخرى على بناء النسيج العظمي، وعقار (teriparatide) الذي يفترض بأنه يقوم بتنشيط الخلايا البناءة، كما يكون علاج هشاشة محظوراً إذا ما تعارض مع الحالة الصحية لبعض مرضى القلب والفشل الكلوي وفشل وظائف الكبد، ويكون على الطبيب المختص المعالج أن يحدد العلاج المناسب لكل مريض حسب حالته الصحية».