

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Wafd
DATE:	22-June-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	600,000
TITLE :	Too Much Meat and too Many Soft Drinks Lead to Osteoporosis
PAGE:	06
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

الإفراط في تناول اللحوم والمشروبات الغازية يؤدي إلى هشاشة العظام

ومحاولة التعرض للأشعة فوق البنفسجية للشمس ويكفي الدين والتمارين والوجع وعدم تناول بعض الأدوية التي تساعد على ظهور هشاشة العظام مثل بعض أدوية الصرع والغدد الدرقية بدون استشارة الأطباء المتخصصين ويجب مراعاة قياس كثافة العظام دورياً مرة كل ستة أشهر أو مرة كل عام بالنسبة للمرضى المصابين بالهشاشة والسيدات حافظات الدورة الشهرية والرجال فوق الـ ٧٠ عاماً واتباع تعليمات الأطباء، ولا تفرطوا في تناول المشروبات الغازية والقهوة والتمتع بالتمارين الرياضية وتناول الفواكه والخضروات الطازجة.

والمخالفات وفقدان الكالسيوم في البراز بسبب كثرة تناول الردة والخبز الأسمر بكثرة ابتغاء الرجيم. ويشيخ الدكتور محمد جلال البرقوقى: من الأسباب الأخرى عدم التعرض للأشعة فوق البنفسجية أثناء شروق الشمس أو غروبها مما يقلل من نشاط فيتامين د، المتواجد في الدهون تحت جلد الإنسان وبالتالي يقلل من امتصاص الكالسيوم ودخوله للعظام ومن هذه الأسباب نجد أن الكثير من الكلاسات التي تنفذ الجسم الكالسيوم قد يؤدي إلى ظهور هشاشة العظام في صغار السن وزيادة الإصابة في كبار السن. ويوضح الدكتور محمد جلال البرقوقى صغار السن باتباع نظام غذائي منضبط وعدم شرب السجائر أو الشيشة وممارسة الرياضة



د. محمد جلال البرقوقى

والمسئولة عن صلابتها وعادة ما يفقد الهرمونات الأنثوية في الأثنى عند توقف الدورة الشهرية نهائياً في سن الخمسين والهرمون الذكوري في أواخر السبعينيات والأسباب الأخرى في هشاشة العظام ممارسة الرياضة والمشي مسئول عن نشاط الخلايا التي تبني العظام ولذلك يصاب الإنسان في أي مرحلة من مراحل العمر بضعف الخلايا البنائية للعظام مع وجود نشاط للخلايا الهادمة لخلايا العظام في هذه الحالة يضعف ويصاب بالهشاشة مثل الرقادة طويلة في بعض الأمراض المزمنة والكمور وتنازل بعض الأغذية بكثرة المؤدية إلى فقدان عنصر الكالسيوم في البول مثل تناول للمشروبات الغازية والقهوة والتسكافيه أكثر من مرة في اليوم واللحوم بكثرة أو الأسماك

الإصابة بمرض هشاشة العظام تؤدي إلى إضعاف العظام لدرجة تصبح هشّة إلى درجة أنه بمجرد القيام بأعمال بسيطة جداً تحتاج إلى أقل قدر من الضغط كالانحناء إلى الأمام أو حتى السعال يسبب كسوراً في العظام. يرجع الدكتور محمد جلال البرقوقى: استشاري جراحة العظام، أسباب هشاشة العظام إلى فقدان الهرمونات الأنثوية والذكورية المسئولة عن نشاط وبناء العظام بالإضافة إلى بعض المعادن الغذائية السيئة التي تؤدي إلى نقص فيتامين د، والكالسيوم، حيث إن فيتامين د، مسئول عن امتصاص الكالسيوم وعدم ترسيبه في الكلى وإدخاله في عظام الإنسان والكالسيوم هو أهم المواد المعدنية المكونة للعظام