



OSTEOS

Lebanese Society for
Osteoporosis &
Metabolic Bone Disorders



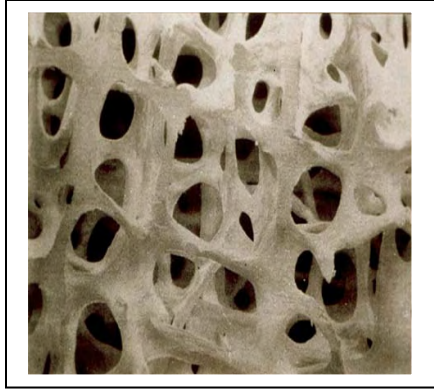
OSTEOS

Lebanese Society for
Osteoporosis &
Metabolic Bone Disorders

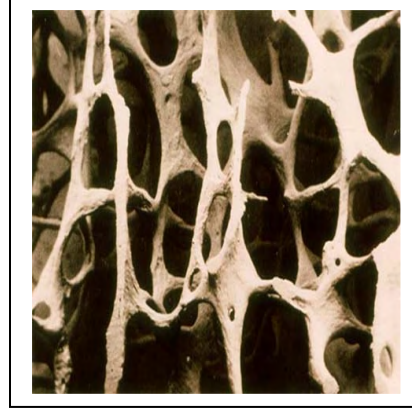
ترقق العظام في خمسة أسئلة

1. ما هو ترقق العظام؟

يحدد ترقق العظام بنقص في المادة العظمية و هشاشة في البنية العظمية يزيد كل منهما من احتمال الكسور.



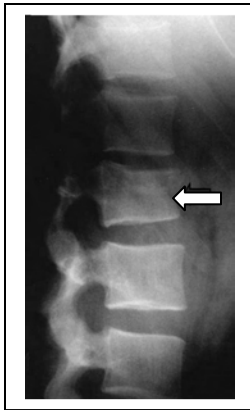
عظم عادي



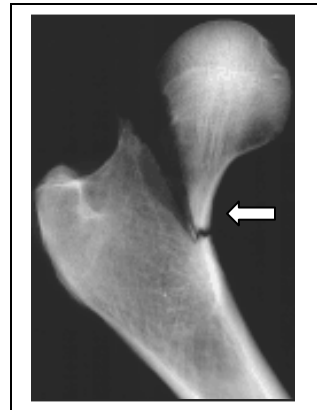
عظم رقيق

2. ما هي عوارض ترقق العظام؟

تشكل كسور الفقرات العارضة الأكثر تعبيراً عن ترقق العظام أما كسر الورك، من بين كسور الأطراف، فهو الأكثر تأثيراً على الصحة.



كسر في الفقرة



كسر في الورك



كسر في الزند

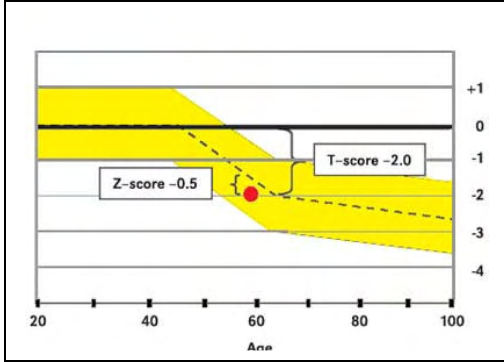
3. كيف يتم تشخيص ترقق العظام؟

- يتم التشخيص بواسطة تقنية الأشعة ذات الطاقة المزدوجة التي تمكن من قياس الكثافة العظمية (وحدة قياس الكثافة العظمية)



وحدة قياس الكثافة العظمية
بتقنية الأشعة ذات الطاقة المزدوجة

- تقاس الكثافة العظمية بالمقارنة مع المستوى الذي نبلغه في قمة النمو للهيكل العظمي بين سن العشرين و الثلاثين سنة. و بقدر ما يكون مستوى الكثافة العظمية منخفضا بقدر ما يكون احتمال الكسر مرتفعا.



- يتم قياس الكثافة العظمية غالبا في ثلاثة أماكن من الهيكل العظمي الأكثر تعرضا للكسر وهي العمود الفقري و الزند و الورك.

نموذج عن فحص الكثافة العظمية

- كآية صورة أشعة عادية، يتم قياس الكثافة العظمية دون أي تحضير خاص للمريض و مدة الفحص حوالي عشرين دقيقة
- ترفق النتيجة مع تقرير مفصل للطبيب المختص

4. ما هي أهم مسببات ترقق العظام؟

- **التقدم في السن**
يتجدد العظم كباقي الأنسجة بشكل دوري على مدى الحياة. مع التقدم في السن تنخفض هذه القدرة على التجدد و ترتفع بالتالي نسبة ترقق العظام.
- **قلة الحركة البدنية**
العظم كما العضل يقوى بقدر ما ينشط و قلة الحركة البدنية تؤدي إلى انخفاض في صلابة العظم ويزيد ذلك من نسبة ترقق العظام.
- **التدخين**
يزيد التدخين من نسبة تضيق الشرايين العظمية و ينتج عن ذلك سوء تغذية المادة العظمية مما يزيد من نسبة ترقق العظام.
- **نقص الفيتامين د. و الكالسيوم**
ينتج ذلك عن نظام غذائي يفتقر إلى الألبان و الأجبان و عن الإحتجاب عن أشعة الشمس التي تنشط مكونات الفيتامين د. الغذائية.
- **العلاج المستديم بالكورتيزون**
قد يؤثر العلاج بالكورتيزون بشكل يومي و لفترة تتعدى ثلاثة أشهر على مستوى الكافة العظمية مما قد يؤدي إلى ترقق العظام.
- **الإنقطاع المبكر للعادة الشهرية**
يترافق الإنقطاع المبكر للعادة الشهرية مع انقطاع الهرمونات النسائية التي تساعد العظم على التجدد مما يزيد من نسبة ترقق العظام.
- **العامل الوراثي**
إن وجود سوابق كسور لدى أحد الوالدين و الأخوة يشكل مؤشرا لهذا العامل الوراثي الذي يؤثر في نسبة ترقق العظام.

5. ما هي سبل الوقاية من ترقق العظام؟



- الإمتناع عن التدخين
الإمتناع عن التدخين يحسن الوضع الصحي العام و يزيد من القدرة على القيام بأنشطة بدنية

- النشاط البدني اليومي
تساعد الأنشطة البدنية و منها المشي على الحفاظ على الكثافة العظمية المكتسبة

- الافادة اليومية من أشعة الشمس
تساعد أشعة الشمس على تنشيط مكونات الفيتامين د. مما يساعد تجدد المادة العظمية و الحفاظ عليها



- النظام الغذائي اليومي
الحصول على ما يحتاجه الجسم يوميا من الفيتامين د. المتوفر في زيت السمك و من الكالسيوم المتوفر في الألبان و الأجبان القليلة الدسم

- مداوة الإنقطاع المبكر للعادة الشهرية
من شأن ذلك أن يحافظ على الكثافة العظمية و يحد من إحتمال ترقق مبكر في العظام

- الكشف المبكر
من خلال قياس الكثافة العظمية بواسطة الأشعة ذات الطاقة المزدوجة في حال وجود أحد المسببات لترقق العظام و فوق سن ال65