

## مرض هشاشة العظام

هشاشة العظام - عوامل الخطورة التي يمكن تغييرها	
هل وزنك أقل من الوزن الطبيعي؟	BMI أقل من 19 يمثل عامل من العوامل المساعدة على هشاشة العظام، كونك تحت الوزن الطبيعي يدل على مستوى قليل من هرمون الإستروجين (مثل حالات إنقطاع الطمث)، ويمكن يساعد على ظهور حالات هشاشة العظام، الأشخاص ذوي الطول الفارع والضعف العام يكونون عرضة لكسر العظام.
لا تتعرض بطريقة كافية لأشعة الشمس؟	فيتامين د ينتج عن طريق تعرض الجلد لأشعة الشمس (الأشعة فوق بنفسجية)، وهو ضروري لصحة العظام لأنه يساعد على امتصاص الكالسيوم.
لا تمارس الرياضة بشكل كافي؟	عدم ممارسة الرياضة يسبب ضعف العظام والعضلات، التمارين الرياضية العادية (أعمال المنزل - أعمال الجنانن - المشى - الجرى ... الخ) وتمرين تعزيز العضلات يساعد على تقوية العضلات والعظام.
في نظامك الغذائي ينقص منتجات الألبان؟	الكالسيوم هو معدن ضروري للعظام ومنتجات الألبان تحتوي عليه، الأشخاص الذين لا يستهلكون الألبان ومشتقاتها وبدون تعويضها بمكملات غذائية أخرى تحتوي على الكالسيوم، يكونون عرضة لنقصان الكالسيوم في الجسم ولذلك ترتفع عندهم خطورة هشاشة العظام.
هل تشرب كحوليات كثيرة؟	شرب الكحوليات الكثيرة له تأثير سلبي على صحة العظام، ممكن أن يسبب الوقوع بشكل متكرر وبذلك تزداد عندهم خطورة كسر العظام.
هل تدخن؟	إذا كنت من المدخنين أو سبق لك التدخين لابد أن تعلم جيداً أن التدخين له عواقبه السلبية على العظام.
هشاشة العظام - عوامل الخطورة التي لا يمكن تغييرها	
عمرك أكثر من 60 عام؟	خطورة هشاشة العظام تزداد مع زيادة السن حتى لو لم يوجد عوامل مساعدة له، إذا كنتي أنثى في سن 60 فما فوق أو ذكر في سن 70 فما فوق لابد من الأخذ في الاعتبار صحة العظام في الكشف الطبي القادم.
هل حدث لك كسر في العظام بعد سن الخمسين؟	إذا حدث لك كسر في العظام نتيجة وقوع بسيط فالكسر ممكن أن يكون بسبب هشاشة العظام، الكسر في العظم يدل على خطورة عالية بالأخص في السنوات التالية لأول كسر.
هل نقص طولك؟	في البالغين إذا حدث نقص في الطول أكثر من 4 سم ممكن أن يكون بسبب كسر في العمود الفقري والذي بدوره يكون سببه هشاشة العظام، ولأن كسر العمود الفقري لا يكون دائماً مؤلم فمن الممكن عدم اكتشافه أو معرفته.
هل تقع تكررأ (الوقوع المتكرر)	الوقوع هو السبب الأساسي لكسر العظام، ومن يقع كثيراً (أكثر من مرة في العام الأخير) تكون عنده خطورة للكسر أكثر من غيره، التمارين الرياضية والأخذ بالطرق التي تجنبك الوقوع في المنزل ممكن أن تقلل خطورة الكسر.
هل انقطعت الدورة الشهرية؟ (انقطاع الطمث)	انقطاع الدورة الشهرية لمدة 12 شهراً أو أكثر؟، في غير هذه الحالات (لا يوجد حمل، ليس سن انقطاع الطمث، أو إزالة - استئصال الرحم)، غياب الدورة لمدة طويلة يسبب نقص مستوى هرمون الإستروجين وهذا من العوامل التي تساعد على هشاشة العظام.
هل استئصلت المبيض؟	هل استئصلت المبيض قبل سن 50 سنة ولم تأخذ علاج هرموني للتعويض عن الهرمونات؟ المبيض تفرز هرمون الإستروجين وإستصاليهم يسبب نقص هذا الهرمون وهذا يمثل عامل من العوامل المساعدة لهشاشة العظام.
هل نقص عندك مستوى هرمون تستوستيرون؟	هل عانيت من عدم المقدرة الجنسية أو نقص الرغبة الجنسية أو أي أعراض مرتبطة بنقص مستوى هرمون تستوستيرون؟ وظيفة هذا الهرمون في الذكور يماثل وظائف هرمون الإستروجين في النساء، وعندما تنقص هذه الهرمونات في الجسم تؤثر سلباً على صحة العظام.
هل تعاني من التهاب المفاصل الروماتويدي؟	استعمال الكورتيكوزون لعلاج هذا المرض ممكن أن يسبب هشاشة العظام.
هل تعاني من مرض السكر؟	السكر من نوع 1 أو نوع 2 يكونا مرتبطان بالخطورة العالية لكسر العظام.
هل تزداد عندك هرمونات الغدة الدرقية، أو هرمونات الغدة فوق درقية؟	زيادة هرمونات الغدة الدرقية وفوق الدرقية يسبب فقدان (ضعف) في العظام وبالتالي هشاشة العظام.
هل تعاني من مرض في الجهاز الهضمي؟	مثل حالات إتهاب القولون، التقرحي (قرح)، مرض كرون، مرض سيلياك (الأضطرابات الهضمية) وهذه كلها تسبب نقص امتصاص غذائي وتحدث هشاشة العظام بسبب نقص امتصاص الكالسيوم، مرضى السيلياك (الأضطرابات الهضمية) يتبعون نظام غذائي مناسب (أي بدون جلوتين) يقلل خطورة عدم امتصاص الغذاء.
هل تعالج باستخدام الكورتيكوزونات السكرية؟	هذه الكورتيكوزونات مثل (prednisone) تعطى لعلاج الأزمة، التهاب المفاصل الروماتويدي، بعض أمراض الالتهابات الأخرى، واستعمالها لمدة طويلة ممكن أن يسبب خسارة (ضعف) العظام، بالذات في أول 3 - 6 أشهر من العلاج.
هل تعاني من سرطان البروستاتا أو الثدي؟	علاج سرطان البروستاتا أو سرطان الثدي ممكن أن يسبب تثبيط الهرمونات وهذا يساعد على تلف العظام، وأيضاً أنواع أخرى من علاج السرطان (العلاج الكيميائي، العلاج الإشعاعي، الكورتيكوزونات) تؤثر سلباً على صحة العظام.