

## هشاشة العظام تدق بابك .. كيف تصرفينها؟



### • معنى هشاشة العظام •

■ ما هي هشاشة العظام؟ وماذا تتريص بالنساء في خريف العمر؟

هشاشة العظام (Osteoporosis) تعنى ضعف العظام «رقة العظام» لنقص كتلتها ، فتصبح ضعيفة سهلة الكسر .  
وهي من أبرز المتاعب التي تتريص بالمرأة بعد بلوغ سن انقطاع الحيض ، ونقص الاستروجين ؛ لأن وجود الاستروجين بكمية كافية شيء ضروري لترسيب الكالسيوم بالعظام ، ولذا فإن نقصه يصحبه نقص بترسيب الكالسيوم بالعظام فتضعف وتهش .

### • أعراض الهشاشة •

■ وهل هناك أعراض لهشاشة العظام؟

هشاشة العظام حالة صامتة ليس لها أعراض ، تُعلن عن وجودها عندما يبدأ حدوث كسر بالعظام [لاحظي أننا نسميها حالة وليس مرضاً .. لأنها في الحقيقة ليست مرضاً] لكن الهشاشة التي تسرى في فقرات الظهر قد تسبب ألماً.

وبسبب هذا «الصمت» فإنه لا بد أن تلتزم كل سيدة في سن انقطاع الحيض بوسائل الوقاية الممكنة من هشاشة العظام .

## • الهشاشة وطول الجسم •

■ هل تؤدي هشاشة العظام لاختزال طول المرأة؟

هذا صحيح ..

فوجود هشاشة متقدمة بعظام الظهر يجعل العمود الفقري يتداعى وينحني بعض الشيء ، وتتراخي التراكيب المدعمة له .. ولذا يلاحظ أن بعض النساء فى سن الشيخوخة يصرن أقل طولاً ، مما كن عليه من قبل ، وكأن أجسامهن قد انكمشت .

## • عوامل تحفز على هشاشة العظام •

■ هل هناك عوامل تحفز على حدوث هشاشة العظام ، بصرف النظر عن

نقص الاستروجين؟

هناك عوامل كثيرة .. هذه أهمها :

- نوع السلالة له علاقة بهشاشة العظام .. فوجد أن النساء من الجنس الآسيوى والقوقازى تزيد قابليتهن للإصابة بهشاشة العظام وبدرجة شديدة عن غيرهن من الأجناس الأخرى .

- استعمال بعض العقاقير ، مثل : هرمونات الغدة الدرقية ، والكورتيزون ومشتقاته .

- وجود ميل وراثى للإصابة .. فهشاشة العظام تنتشر بين أفراد بعض العائلات أكثر من غيرها .

- سن اليأس المبكر (Premature menopause) .. بمعنى أن المرأة التى تصل إلى سن انقطاع الحيض فى سن مبكرة نسبياً تكون أكثر قابلية للإصابة بهشاشة العظام عن غيرها ممن يبلغن سن انقطاع الحيض فى فترة عادية أو متأخرة .

- إهمال تناول الكالسيوم والأغذية المحتوية على كالسيوم (عدم شرب اللبن).
- شكل الجسم : فتزيد فرصة حدوث هشاشة العظام للأجسام التي تتميز بهيكل صغير نسبياً ووزن محدود .
- القعود عن الحركة والحياة الكسولة .
- التدخين .
- كثرة تناول الكافيين (القهوة والشاي والكولا) .
- احتساء الخمر (والعياذ بالله) .

## • الوراثة والهشاشة •

### ■ هل هناك عامل وراثي وراء الإصابة بهشاشة العظام ؟

لا نستطيع القول بأن هشاشة العظام تنتقل وراثياً . ولكن من الواضح أن هناك ميلاً أسرياً وراء حدوث هشاشة العظام ، بمعنى أن الأم المصابة بهشاشة عظام تكون ابنتها أكثر قابلية للإصابة بهشاشة العظام بالنسبة لغيرها .

ولا نستطيع كذلك القول بأن وجود إصابة بهشاشة العظام بين الأسرة تعنى ضرورة إصابة كل أفرادها بهشاشة العظام .. فالوقاية من هشاشة العظام ممكنة، وأهم خطوتين لذلك : الاهتمام بتناول الكالسيوم ، والاهتمام بالنشاط والحركة، وممارسة الرياضة .

## • الكشف عن الهشاشة •

### ■ كيف يمكن الكشف عن وجود هشاشة بالعظام ؟

هناك أكثر من اختبار لقياس كثافة العظام .. وتفيد هذه الاختبارات في معرفة مدى قوة عظامك أو معرفة مقدار ما لديك من رصيد في «بنك العظام» .

أفضل هذه الاختبارات اختبار "DEXA" ، ويتم من خلاله فحص العظام بالأشعة العادية (أشعة اكس) بجرعة تبلغ حوالى ١ من جرعة الأشعة المستخدمة فى فحص الصدر ؛ ولذا فإنه اختبار آمن بدرجة كبيرة . وعادة يتم اختبار كثافة العظام بموضعين ، وهما : عظم الحوض (Hip) والفقرات القطنية بالظهر (Lumbar spine) .. وإذا شئنا تفضيل أحد الموضعين على الآخر فإن عظم الحوض هو الأهم ؛ لأن وجود هشاشة به تعرض لحدوث كسر بمفصل الحوض والذي يعتبر من أسوأ أنواع الكسور .

ويستغرق هذا الاختبار حوالى ٣٠-٤٥ دقيقة .

وليس هناك احتياطات خاصة يجب عليك الالتزام بها سوى عدم تناول مستحضرات الكالسيوم فى يوم الاختبار .

## • هل أحتاج لاختبار كثافة العظام ؟ •

### ■ هل أحتاج لإجراء اختبار للكشف عن هشاشة العظام ؟

إن كل امرأة بلغت سن انقطاع الحيض وفى فترة الخمسينيات من العمر يمكن أن تلجأ لعمل هذا الاختبار ، لكن ذلك لا يعد ضرورة صحية إلا فى الحالات الأكثر عرضة لهشاشة العظام ، كما فى حالة وجود ميل أسرى للإصابة ، أو فى حالة تناول عقاقير تحفز على حدوث هشاشة العظام . كما يجب إجراء هذا الاختبار فى حالة حدوث كسر بالعظم لمجرد حدوث إصابة بسيطة .

ويجب ملاحظة أن فقد كتلة العظام تكون أسرع خلال أول خمس سنوات منذ انقطاع الحيض .. وبناء على ذلك قد يجرى اختبار هشاشة العظام فى سن مبكرة نسبياً فى حالة انقطاع الدورة الشهرية فى سن مبكرة نسبياً .. كما فى حالات استئصال المبيضين جراحياً (سن اليأس الاضطرابى) .

وفى حالة وجود إصابة بمرض «الروماتويد» تكون هناك أيضاً ضرورة لإجراء اختبار كثافة العظام فى سن مبكرة ، نظراً لزيادة القابلية لحدوث هشاشة العظام .

## • طرق الحماية من هشاشة العظام •

■ كيف أحمي نفسي من هشاشة العظام؟

هذه أهم النصائح :

- اهتمى بتناول الألبان ومنتجاتها باعتبارها أغنى المصادر بالكالسيوم . كما يوجد الكالسيوم فى مصادر غير لبنية ، مثل خضار البروكولى ، وكرنب السلطة، واللفت ، وعظام الأسماك التى تؤكل ، مثل سمك السردين الصغير والبساريا .

- لا بد من الاهتمام بالحركة والنشاط والمشى أو ممارسة أى رياضة مناسبة، لأن الدراسات أظهرت أن الرياضات التى يُدفع من خلالها الجسم على الأرض (مثل رياضة المشى الجاد) تعد وسيلة قوية لمقاومة هشاشة العظام .

## • أهمية الكالسيوم •

■ هل لابد من تناول مستحضرات الكالسيوم للوقاية من هشاشة

العظام؟

تحتاج الوقاية من هشاشة العظام لجرعة يومية من الكالسيوم تبلغ حوالى ١٠٠٠ ملليجرام على الأقل .. فإذا لم تستطع الحصول على هذه الكمية من الغذاء - وهو ما يحدث فى كثير من الأحيان - فلا بد من الاستعانة بأحد مستحضرات الكالسيوم . ولاحظى أن كوب اللبن يمد الجسم بحوالى ٣٠٠ ملليجرام من الكالسيوم .

وتكون هناك ضرورة لتناول مستحضرات الكالسيوم فى الحالات التى تزيد فيها القابلية لحدوث هشاشة العظام ، كما فى حالة وجود مرض الروماتويد.

## • أنواع الكالسيوم •

### ■ وما هي أنواع الكالسيوم المفضلة ؟

تحتوى مستحضرات الكالسيوم على أنواع مختلفة من أملاح الكالسيوم تختلف فى درجة امتصاص الجسم لها واستفادته منها . ويعد أفضل هذه الأنواع : سترات الكالسيوم ، وهى لا تحتاج للحمض المعدى لمساعدة امتصاصها ويمكن تناولها على الريق . كما تعد كربونات الكالسيوم من النوعيات الجيدة وتوجد عادة فى صورة أقراص تمضغ .

## • أهمية فيتامين (د) •

### ■ هل أحتاج إلى تناول فيتامين (د) مع الكالسيوم ؟

فائدة هذا الفيتامين مساعدة امتصاص الكالسيوم . وهو يتكون بصورة تلقائية بالجسم عند التعرض لأشعة الشمس .

ويتوافر فى الزيوت النباتية ، كما يوجد فى الألبان ، ولا مانع من تناول مستحضرات تحتوى على هذا الفيتامين بجرعة يومية تتراوح ما بين ٤٠٠ - ٨٠٠ وحدة دولية .

ولكن لاحظى أن هذا الفيتامين يختزن بالجسم ، ولذا فإن الجرعات العالية منه يمكن أن تحدث تسمماً بالجسم ، فلا يجب أن تزيد الجرعة اليومية عن ٨٠٠ وحدة دولية كحد أقصى .

## • علاجات هشاشة •

■ قمت بإجراء اختبار لكثافة العظام واتضح أنني أعانى من هشاشة

بالعظام ، فما هي العلاجات المقترحة ؟

إن العلاج الشائع حالياً إعطاء عقار كالسيتونين (Calcitonin) وهذا عبارة عن هرمون يفرز بصورة طبيعية فى الجسم فى خلايا الغدة «جارالدرقية» ويحفز على زيادة ترسيب الكالسيوم بالعظام . ويستعمل فى صورة «بخاخة» بالأنف (Nasal spray) أو حقن تؤخذ تحت الجلد .

وفى حالات الهشاشة الشديدة يجب التفكير فى مدى قابلية العلاج بهرمون الاستروجين كعلاج تعويضى لمنع حدوث المزيد من فقد كتلة العظام .

وهناك دراسات حديثة عن إمكانية استخدام «الفلوريد» ببطء الامتصاص كعلاج لمساعدة تقوية العظام مثلما يقوم «الفلوريد» بتقوية الأسنان .

## • «بخاخة» علاج الهشاشة •

■ ماذا يفعل عقار الكالسيتونين ؟

تمر العظام بصورة طبيعية بعملية هدم وبناء .. وتحدث هشاشة العظام عندما تزيد كفة الهدم عن كفة البناء . وفائدة عقار الكالسيتونين الذى يستخدم ، كبخاخة للأنف أو حقن تحت الجلد ، إنه يحفز عملية البناء بزيادة ترسيب الكالسيوم بالعظام والحد من خروجه منها .

ويعرف هذا العقار تجارياً بأسماء مختلفة ، مثل «مياكالسيك» .

## • أضرار الكالسيوم •

### ■ وهل هناك أضرار جانبية محتملة للكالسيوم؟

من الأضرار الجانبية المحتملة : حدوث حساسية ضد هذا العقار ، وصداع ، ودوار ، وزيادة التبول ، واحتجاز كمية من السوائل بالجسم .  
ومن الأضرار الشائعة لاستعمال هذا العقار في صورة «بخاخة للأنف» حدوث جفاف واحمرار وحكة ، ونزيف .  
ويراعى قبل استعمال هذا العقار إجراء اختبار للحساسية لبيان مدى درجة تحمل المريضة له .

## • احتياطات مع علاج هشاشة •

### ■ هل هناك احتياطات أخرى يجب العمل بها عند استعمال

#### الكالسيوم؟

الكالسيوم لا يُغنى عن تناول الكالسيوم ، ولذا لا بد أن تحرص السيدة أثناء العلاج بالكالسيوم على تناول جرعات كافية من الكالسيوم وفيتامين (د) .

## • الاستروجين والعظام •

### ■ هل يساعد العلاج الهرموني بالاستروجين في بناء العظام من جديد؟

الإجابة : لا .. فتقديم العلاج الهرموني يسيطر على حدوث هشاشة العظام ويقاوم عملية الهدم التي تحدث بها ، لكنه لا يبني عظاماً جديدة .

## • علاقة القهوة بهشاشة العظام •

■ هل هناك علاقة بين القهوة والشاي وهشاشة العظام ؟

نعم .. فمن الأخطاء الغذائية المحفزة على حدوث هشاشة العظام كثرة تناول الكافيين والذي يتركز في مشروب القهوة بنسبة عالية ، وفي مشروب الشاي بنسبة أقل ، كما يوجد أيضاً في المياه الغازية الغامقة (الكولا) . وسبب هذه العلاقة يرجع إلى أن الكافيين يبطل من امتصاص الكالسيوم ، وبالتالي يقلل من استفادة الجسم من الكالسيوم الذي يصل إليه مع الغذاء أو مع مستحضرات الكالسيوم .

## • أشياء تقلل امتصاص الكالسيوم •

■ هل هناك أشياء أخرى تقلل من امتصاص الكالسيوم ؟

نعم .. وهذه مثل تناول بعض العقاقير (كالكورتيزون وهرمونات الغدة الدرقية) ، وتناول بعض الأغذية والمشروبات (مثل المشروبات المحتوية على كافيين والأغذية السريعة الغنية بالدهون والسكريات) ، والتدخين ، وكذلك ضعف النشاط والحركة .

## • زيادة امتصاص الكالسيوم •

■ وما هي الأشياء التي تزيد من امتصاص الكالسيوم ؟

وجد أن توافر بعض الفيتامينات والمعادن يحفز على زيادة امتصاص الكالسيوم والاستفادة به ، وهذه تشمل على فيتامين (د) ، وفيتامين (ج) ، وفيتامين (ك) ، والمغنسيوم ، والبورون .

## • مصادر الماغنسيوم •

■ وما هي الأغذية الغنية بالماغنسيوم ؟

هذه مثل الخضراوات الخضراء الغامقة ، والمحار ، والحبوب ، والمكسرات .

## • أهمية فيتامين (ك) •

■ وما فائدة فيتامين (ك) للعظام ؟

إنه يساعد على بقاء الكالسيوم بالعظام وبدونه تقل نسبته بالعظام .

وهو يتوافر في الأوراق الخضراء للنباتات .

ونحن لا نحتاج إلا لكمية بسيطة من هذا الفيتامين ، ولذا لا يفضل تناول

مستحضرات هذا الفيتامين .

## • هل ساءب بهشاشة العظام ؟ •

■ كيف أعرف مدى قابليتي للإصابة بهشاشة العظام ؟

لكي تعرفي ذلك أجيبى عن أسئلة هذا الاختبار :

لا

نعم

١- هل تتميزين بهيكل عظمى صغير

نحيف ، أو هل أنت أسياوية أو

قوقازية ؟

٢- هل هناك تاريخ عائلى إيجابى للإصابة

بهشاشة العظام ؟

- ٣- هل تجاوزت سن انقطاع الحيض ؟
- ٤- هل بلغت سن انقطاع الحيض مبكراً  
أو اضطرارياً (نتيجة استئصال  
المبيضين) ؟
- ٥- هل تناولت هرمونات الغدة الدرقية أو  
الكورتيزون لفترة طويلة ؟
- ٦- هل يتميز غذاؤك اليومي بنقص الألبان  
ومنتجاتها ؟
- ٧- هل أنت نشطة أو تمارسين رياضة ؟
- ٨- هل تدخينين ؟

#### ■ درجة القابلية :

تزيد درجة القابلية بزيادة الإجابات بكلمة نعم .

### ● متى تحدث هشاشة العظام ؟ ●

#### ■ في أي سن تحدث الإصابة بهشاشة العظام ؟

يبدأ فقد كتلة العظام بدرجة سريعة مع بداية بلوغ سن انقطاع الحيض إلا  
إذا تم تعويض نقص الاستروجين بالعلاج الهرموني التعويضي . وكلما زادت  
مدة تخطى سن انقطاع الحيض زادت القابلية لحدوث هشاشة العظام .. فالتى  
تجاوزت سن انقطاع الحيض بخمس سنوات مثلاً لديها قابلية زائدة للإصابة عن  
التي تجاوزت سن انقطاع الحيض بسنة واحدة . وبلوغ السبعينيات من العمر  
عادة ما تظهر أعراض هشاشة العظام ، مثل حدوث كسور مرضية .