

الباب الرابع

كسور العظام والهشاشة

في دراسة من أكبر الدراسات التي تمت على حوالي ٩٥٠٠ امرأة بيضاء في الولايات المتحدة، وجد أن حوالي ١٩٢ امرأة عانت من كسور بالحوض نتيجة للهشاشة، واستطاعوا أن يستخلصوا من هذه الدراسة العوامل، التي تساعد والتي تقلل من معدل الإصابة بالكسور في الحوض نتيجة للهشاشة، وهي كالآتي: (جدول - ٢)

• العوامل التي تؤدي إلى تقليل الإصابة بالكسور:

- ١- زيادة الوزن عند سن ٢٥ عاماً.
- ٢- ممارسة رياضة المشي.
- ٣- تناول الشاي الأخضر.

• العوامل التي لم يظهر لها أي تأثير:

- ١- لون الشعر.
- ٢- الأنساب.
- ٣- حدوث كسور أخرى في أماكن غير الحوض.
- ٤- عدد الأطفال الذين تم إرضاعهم عن طريق الأم.
- ٥- حدوث انقطاع للدورة الشهرية قبل سن ٤٥ عاماً.

• العوامل التي تساعد على زيادة نسبة الإصابة بكسور الحوض:

- ١- السن.
- ٢- انحدار الصحة.

- ٣- زيادة نشاط الغدة الدرقية.
- ٤- استخدام الأدوية المهدئة.
- ٥- وجود تاريخ مرضى لدى الأسرة بحدوث هذه الكسور.
- ٦- الزيادة المستمرة فى نسبة الطول بالنسبة للجسم.
- ٧- عدم التركيز والسيان.
- ٨- استخدام القهوة والمشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين.
- ٩- الوقوف أقل من ٤ ساعات في اليوم على الأقدام.
- ١٠- ضعف العضلات أو ضمورها.
- ١١- ضعف الإحساس (التهاب الأعصاب الطرفي الناتج من السكر).
- ١٢- ضعف الإبصار وتمييز الأبعاد والتباين.
- ١٣- ضعف واعتلال القلب وانخفاض ضغط الدم.
- ١٤- أي كسر للعظام بعد ٥٠ عاماً.
- ١٥- تأخر الطمث.
- ١٦- مرض الشلل الرعاش.
- ١٧- عدم التعرض للشمس.
- ١٨- قلة الوزن.
- ١٩- التدخين.

جدول (٢)

Table (2): The Risk of Hip Fractures in Elderly White Women

<p><i>Factors that increase the risk</i></p> <p>Age, every 5 years*</p> <p>Poor self-rated health</p> <p>History of hyperthyroidism</p> <p>Current use of sedatives or antianxiety drugs</p> <p>Family history of hip fracture in mother *</p> <p>Tall as a young adult *</p> <p>Dementia *</p> <p>High caffeine intake</p> <p>On feet less than 4 hours per day</p> <p>Muscle weakness</p> <p>Poor visual depth perception</p> <p>Poor visual contrast sensitivity</p> <p>Resting pulse above 80 beats per minute</p> <p>Any bone fracture after age 50*</p> <p>Late menarche*</p> <p>Low bone mass</p> <p>Parkinson's disease</p> <p>Little or no sunlight exposure</p> <p>Low body weight</p> <p>Smoking</p> <p><i>Factors that appear to be associated with the risk</i></p> <p>Hair color</p> <p>Ancestry</p> <p>Maternal fracture other than the hip</p> <p>Number of children breast fed</p> <p>Natural menopause before age 45</p> <p>Past cigarette smoking</p> <p>Daily calcium intake</p>
--

* Untreatable risk factors

Source: Adapted from Cumming, S.R., Nevitt, M.C., Browner, W., *et al.* Risk factors for hip fractures in elderly white women. *New England Journal of Medicine* 332: 767-773, 1995.

المشكلة الكبيرة التي تكمن بعد كسور الحوض، هو أن هذه الكسور تمثل كارثة بالنسبة للمريض والمجتمع من حيث النقاط الآتية:

- ١- يحتاج المريض إلى إجراء عمليات جراحية لتثبيت الكسور، وهي عمليات مكلفة جداً.
- ٢- يحتاج المريض إلى رعاية طبية من تمريض وأطباء وعلاج طبيعي وإعادة تأهيل.
- ٣- تزداد معدلات الوفاة والإصابة بالجلطات والالتهاب الرئوي الحاد والمزمن.

وكل هذا يمثل عبئاً على الفرد وعلى المجتمع وعلى ميزانية الدولة. ويمكن تجنبه بعلاج السبب الخطر وراء ذلك، وهو هشاشة العظام؟!

ب- كسور الفقرات والعمود الفقري:

وتحدث هذه الكسور غالباً في وسط الفقرات الصدرية والفقرات القطنية وتحدث هذه الكسور دائماً بسبب قد يكون بسيط مثلاً عند الحكة أو العطس أو النهوض من الكرسي أو رفع أحمال ثقيلة أو الانحناء.

وتؤثر هذه الكسور على المريض بشكل خطير؛ لأنها تؤدي إلى الآلام المبرحة في الظهر التي تعيق الحركة، وتؤدي إلى التشوهات الخطيرة في العمود الفقري مثل تحدب الظهر، ويؤدي هذا التحدب إلى التغيرات الآتية:

١- يجب على المرأة أن تقوم بفرد الفقرات العنقية إلى أقصى مدى، مما يؤدي إلى الآلام المبرحة بالرقبة والأكتاف.

٢- تحدب الظهر يقلل من اتساع الفص الصدري، ويقلل من حجم الرئة ويؤثر على التنفس.

٣- يقل حجم البطن مما يؤدي إلى بروزه ويؤثر على الهضم.

٤- التأثير على الشكل العام وعلى الوظائف الحركية للمريض، ويؤدي إلى إعادها عند الحركة.

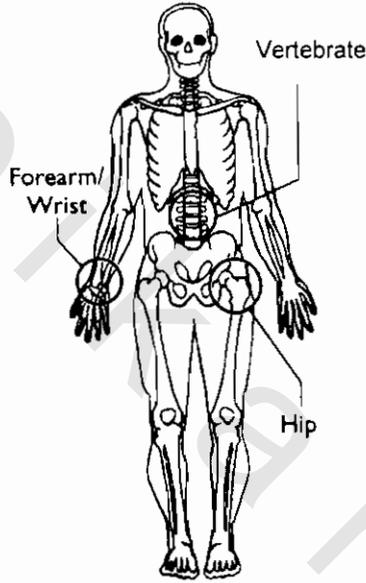
٥- زيادة معدلات الوفاة والإصابة بالجلطات بعد الإصابة بكسور العمود الفقري.

ت- كسور الرسغ والكعبرة:

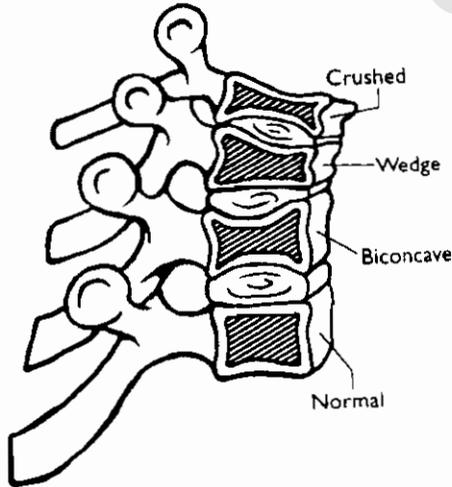
وينتشر هذا الكسر بنسبة حوالي ١٥٪ في السيدات اللواتي يعانين من هشاشة العظام؛ خاصة أسفل عظمة الكعبرة (كسر كولي) Colles' fracture، ويؤدي هذا الكسر إلى تشوه مفصل الرسغ والتيبس في اليد والرسغ والألم المبرح بهما.

• تقدير احتمالية حدوث كسور:

يتم عن طريق جهاز DEXA الذي يقوم بقياس كثافة العظام، ويتم أيضاً تحديد احتمالية إذا كان هناك نقص في مقياس كثافة العظام وكتلتها في المكان نفسه، مثل عمل فحص على العمود الفقري أو الحوض أو مفصل الرسغ.



صورة (١٠)



صورة (١١)