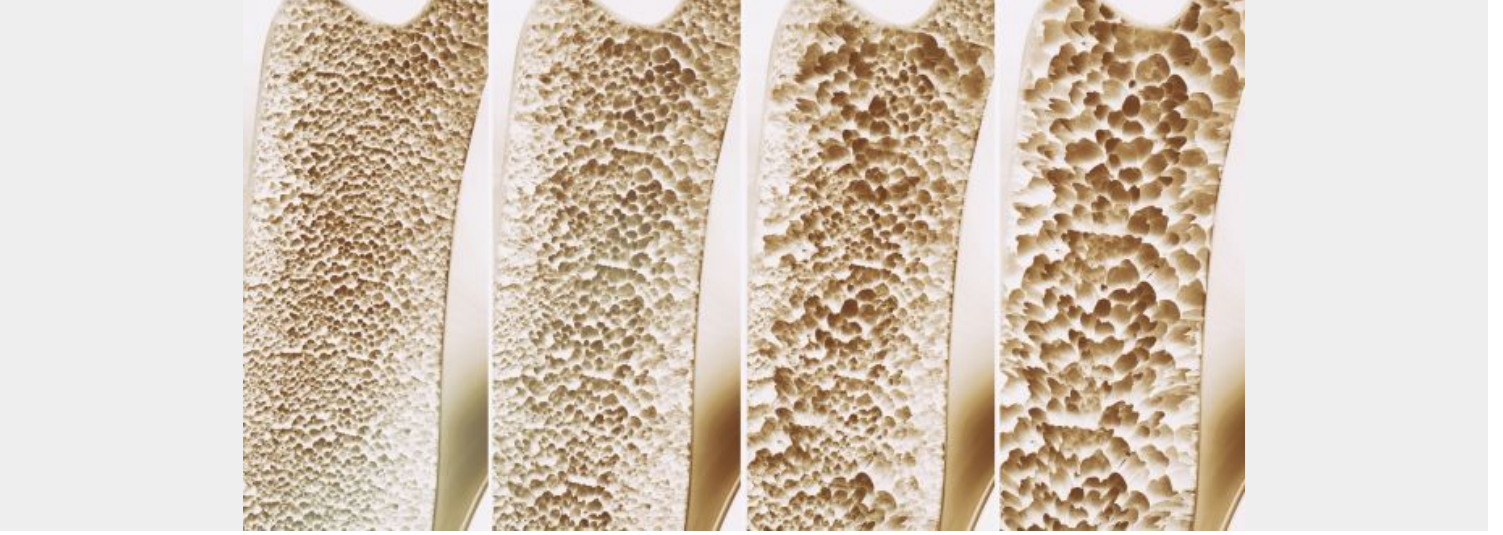


تعريف هشاشة العظام

Posted on 2020 , 19 يناير



Categories: [صحة](#), [طب](#)

: بواسطة

أو ترقق العظام أو تخلخل العظام، هو مرض أيضي مزمن يصيب الهيكل العظمي، على هيئة (Osteoporosis) هشاشة العظام إنخفاض في كثافة وكتلة العظام وخلل في بنيتها التركيبية مما قد يؤدي إلى إرتفاع خطر حدوث الكسور لأبسط إصابة أو آلام مزمنة.

قد تؤدي الإصابة بمرض هشاشة العظام، في الغالب، إلى كسور في العظام، معظمها في عظام العمود الفقري، الحوض، الفخذين أو مفصل كف اليد. وبالرغم من الاعتقاد السائد بأن هذا المرض يصيب في الغالب السيدات، إلا أن هشاشة العظام قد تصيب الرجال أيضاً. وبالإضافة إلى المصابين بمرض هشاشة العظام، هنالك الكثيرون أيضاً ممن يعانون من هبوط كثافة العظام

أعراض هشاشة العظام

- ضعف الكتلة العظمية (Bone mass).
- ظهور ضعف أو ضمور في العظام من جراء الإصابة بمرض هشاشة العظام
- آلام في الظهر، وقد تكون آلاماً حادة في حال حصول شرخ أو انهيار في الفقرات

- فقدان الوزن مع الوقت، مع انحناء القامة •
- حدوث كسور في الفقرات، في مفاصل كفيّ اليدين، في حوض الفخذين أو في عظام أخرى •

أسباب وعوامل خطر هشاشة العظام

لم يتوصل العلماء بعد لفهم تامّ لمجمل الأسباب التي تؤدي إلى هذه الظاهرة، لكن هذه العملية تتعلق بكيفية بناء العظام. فالعظم يتبدل باستمرار، إذ تنشأ أنسجة عظمية جديدة وتحلل (تتفكك) أنسجة قديمة. وتعرف هذه العملية بعملية تجدد أو إعادة بناء النسيج العظمي، أو تبدل النسيج العظمي.

تحدث الدورة الكاملة لتجدد العظام في غضون فترة زمنية تقدر بثلاثة أشهر. يعمل الجسم - لدى صغار السن - على إنتاج النسيج العظمي الجديد بوتيرة أسرع مما يستغرقه تفكك أو تحلل الأنسجة العظمية القديمة. أي أن الكتلة العظمية تزداد باستمرار عند صغار السن. وتبلغ الكتلة العظمية أوجها في منتصف العقد الثالث من عمر الإنسان

ثم تتواصل عمليات تجدد الأنسجة العظمية، لاحقاً، لكن الجسم يفقد أنسجة عظمية أكبر من تلك التي يستطيع أن ينتجها. فلدى السيدات في مرحلة الإياس ("سن اليأس" - انقطاع الطمث)، تزداد وتيرة تضائل حجم الأنسجة العظمية باستمرار، جراء الهبوط الحاد الذي يطرأ في مستوى تركيز هرمون الأستروجين في الدم. وبالرغم من كثرة العوامل التي تؤثر على فقدان الأنسجة العظمية، إلا أن السبب الرئيسي للفقدان المتزايد للأنسجة العظمية لدى السيدات يعود إلى هبوط مستويات إنتاج الأستروجين خلال فترة انقطاع الطمث

عوامل تساهم في تحسين صحة العظام

1. ممارسة النشاط البدني بانتظام.
2. استهلاك كميات كافية من الكالسيوم.
3. استهلاك كميات كافية من فيتامين د.

عوامل قد تزيد من خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام

- الجنس: تبلغ نسبة الكسور الناجمة عن داء هشاشة العظام لدى السيدات ضعفي نسبتها لدى الرجال
- التاريخ العائلي
- استهلاك التبغ
- الانكشاف المتواصل للأستروجين
- اضطرابات الأكل
- الأدوية من مجموعة الكورتيكوستيرويدات
- (Thyroid) هرمون الغدة الدرقية: قد تؤدي الكمية الزائدة من الهرمون الذي تفرزه الغدة الدرقية
- (Selective serotonin reuptake inhibitors - SSRI) مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الاختيارية

- المميع للدم واستعماله لفترة طويلة ومتواصلة، أو دواء ميثوتريكسيت (Heparin) أدوية أخرى مثل خاصة دواء هيبارين
 - سرطان الثدي (Breast cancer).
 - نقص استهلاك الكالسيوم
 - أسلوب حياة خالي من النشاط البدني
 - فرط استهلاك المشروبات الغازية

المراجع:

- 1- [هشاشة العظام](#). د. سليمان هائل. طبيبي. روجع بتاريخ 2 يناير 2020م.
- 2- [تعرف على هشاشة العظام وكيف يمكن الوقاية منها](#). عربي بوست. روجع بتاريخ 2 يناير 2020م.
- 3- [هشاشة العظام](#). الجزيرة. روجع بتاريخ 2 يناير 2020م