

Arabic
8 June 1998

هل عظامك قوية بما فيه الكفاية؟ How strong are your bones?

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

ومرض الغدة الدرقية، وبعض مشاكل الإمعاء، والأدوية التي
توصف لمن أجريت له عملية زرع أعضاء.

كيف يُعالج نحول العظم؟ يُعتبر العلاج بإعاضة
الهورمونات (HRT) أحد أنواع العلاج، وفيه يعطى الجسم
الهورمونات التي تتوقف المرأة عن إفرازها خلال مرحلة
إنقطاع الحيض النهائي. إلا أن هذا ليس العلاج الوحيد، إذ
يستطيع طبيبك شرح الخيارات الأخرى. يُستعمل العلاج
بالعقاقير جنباً إلى جنب مع تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم
وممارسة التمارين.

تتوافر لدى الكثير من مراكز صحة المجتمع والمستشفيات في
نيو ساوث ويلز برامج لمساعدة الناس على تجنب نحول العظم
أو السيطرة عليه. تستطيع مؤسسة التهاب المفاصل
Arthritis Foundation of NSW أن ترشدك إلى البرنامج
الأقرب إليك، كما يمكنها أن تعطيك معلومات عن نحول العظم
على الهاتف. الرقم هو: 041 011 1800 (مكالمة مجانية).
هناك أيضاً Osteoporosis Southern Sydney Support
Group، وهي مجموعة دعم في مستشفى سانت جورج، وتقدم
أيضاً برامج تمارين ومعلومات للمصابين بنحول العظم. إتصل
على الرقم 9350 2649 (02). للحصول على مساعدة لإجراء
هذه الاتصالات إتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفوية على
الرقم 13 14 50.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

هل النساء المسنات في عائلتك منتصبات الأجسام أم أنهن منحنيات من مستوى الكتفين أو حتى من مستوى الظهر؟ هل عانى الأفراد المسنون في عائلتك من كسور في عظامهم نتيجة إصابات بسيطة فقط، كمجرد الإصطدام بشيء مثلاً؟ هل أصيب أي منهم بكسر في الحوض؟

إذا كانت الإجابة نعم على أي من هذه الأسئلة فمعنى ذلك أن في تاريخ عائلتك إصابات بمرض نحول العظم الذي يعرف باسم osteoporosis باللغة الإنكليزية. والمرض هذا مشكلة شائعة، خاصة لدى النساء بعد مرحلة الإنقطاع النهائي للحيض، علماً بأنه قد يصيب الرجال المسنين أيضاً. لكن الكثير من المسنين لا يدركون أنهم مصابون بهذا المرض إلا بعد أن يصابون بكسور، إذ أن ٥٠٪ من النساء فوق سن الستين و٣٠٪ من الرجال المسنين يصابون بكسور نتيجة نحول العظم. لكن الأوان لا يمكن أن يفوت في هذه الحالة، إذ حتى لو كنت مصاباً بنحول العظم هناك دائماً طرق لتخفيف المشكلة. أما بالنسبة لتجنب الإصابة فيمكنك البدء في أي وقت، إذ أنه حتى الأطفال والمراهقين، وخاصة الفتيات، يجب أن يعلموا كيفية المحافظة على صحة عظامهم.

ما الذي يحافظ على قوة العظام؟

يعلم معظمنا أن وفرة الكالسيوم في طعامنا يساعد على منع نشوء نحول العظم، إلا أن هناك أموراً أخرى لا تقل أهمية عن الكالسيوم، منها الممارسة المنتظمة للتمارين التي تنطوي على حمل جزء من وزن الجسم وعدم التدخين وتجنب الإفراط في شرب الكحول. من الأمثلة على هذه التمارين هناك المشي، وفصول التمارين، والركض، والتمرين برفع أثقال في الياك، والرقص، والعمل في الحديقة، وأنواع الرياضة التي تلعب ضمن فرق. (إن السباحة وركوب الدراجات الهوائية لا تعتبر من عداد هذه التمارين.) من الأطعمة الغنية بالكالسيوم منتجات الألبان، وحليب الصويا (لكن اقرأ الملصقة للتأكد من أنه يحتوي على الكالسيوم المضاف)، والسّمك مع العظم الطري الذي يمكن أكله (مثل السلمون والسردين المعلب)، والسلطعان الطازج، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء (خاصة الخضراوات الآسيوية منها). يوجد الكالسيوم أيضاً في الربيان

(أي الجمبري) المجفف والطحينة وزيت السمسم والحمص الحب والحمص بطحينة واللوز والتين المجفف والبقدونس ذي الورق العريض (العادي).

أما إذا كنت لا تحصل على ما فيه الكفاية من الكالسيوم في طعامك، فيمكن تجربة أقراص الكالسيوم (خاصة إذا كنت امرأة فوق سن الخمسين). إن أقراص الكالسيوم الجيدة هي التي يذكر على ملصقتها أنها تحتوي على ما بين ٤٠٠ و٦٠٠ ملغ من الكالسيوم العنصري (elemental calcium). إذا واجهت صعوبة في العثور على الأقراص المناسبة إستشر الطبيب.

من الأسهل على جسمك إمتصاص الكالسيوم إذا كنت تحصل على ما يكفي من فيتامين د، ومعظمه يأتي من الشمس، لذلك فإن معظمنا يحصل على ما يكفي من هذا الفيتامين، علماً بأن هناك إستثناءات. فالذي يرتدي ملابس تغطي الجزء الأكبر من أجسامهم كل الوقت، أو الذي لا يقضي من وقته إلا قليلاً في الخارج، قد لا يحصل على هذا الفيتامين بصورة كافية. إذا اعتقدت بأنك لا تحصل على ما يكفي منه أطلب من طبيبك أن يصف لك أقراص فيتامين د.

هناك عامل آخر بالنسبة للنساء، ذلك هو هورمون الأستروجين الذي يساعد على الوقاية من نحول العظم. وهذا هو سبب كثرة شيوع هذا المرض بعد انقطاع الحيض نهائياً، عندما يقل إفراز الجسم لهذا الهورمون.

كيف تعرف أنك مصاب بنحول العظم؟

إن الطريقة الوحيدة للتأكد هي إجراء فحص لكثافة العظم يمكن ترتيبه بواسطة طبيبك. إن هذا الفحص، الذي يشبه التصوير بالأشعة السينية، يبين مدى قوة أو ضعف العظم في العمود الفقري والحوض. وهو مجاني لكل من أصيب بكسر نتيجة إصابة بسيطة أو من يتعاطى أدوية تؤثر على صحة العظم (راجع أدناه). من المهم أن يجري لك هذا الفحص إذا كان في عائلتك إصابات بنحول العظم أو إذا كسرت إحدى عظامك أو حوضك. هناك بعض الأدوية يمكن أن تزيد من إمكانية الإصابة بنحول العظم، مثل أدوية داء المفاصل الروماتيزمي،