

ما هو ترقق العظام؟ ما هي عوامل خطر ظهور ترقق العظام؟

What is Osteoporosis?
What are the Risk Factors for Osteoporosis?

ما هو ترقق العظام؟

ترقق العظام مرض تصبح معه العظام هشّة وسريعة الانكسار. إذ تصبح العظام عرضة للكسر بسهولة أكبر من العظام في الأوضاع العادية، إلى درجة أن الارتطام أو السقوط البسيط يمكن أن يؤدي إلى كسر خطير. يصاب نصف جميع النساء وثلث الرجال فوق سن 60 عاما في أستراليا بكسر نتيجة ترقق العظام.

إن ترقق العظام والكسور هي من الأسباب الرئيسية للإصابات وأنواع العجز طويلة المدى التي تلحق بالأستراليين كبار السن بل وتؤدي إلى وفاتهم أيضا. إذ أن حوالي خمس الذين يتعرضون لكسر الورك يموتون خلال ستة أشهر من الكسر. أما من يظل منهم على قيد الحياة، فإن 50 بالمائة منهم سيعجزون عن المشي بدون مساعدة أو عن الاستمرار في العيش في بيوتهم. لا بل أن بعضهم قد يصبح بحاجة لعناية تمريضية على مدار الساعة.

يطلق على ترقق العظام في الغالب اسم المرض الصامت، حيث لا تكون له عادة أية دلائل أو أعراض إلى أن يصاب الشخص بكسر ما.

ومع أن أي عظم قد يصاب بالمرض فإن أكثر العظام عرضة لذلك هي عظم الورك والعمود الفقري والمفصل والأضلاع والحوض والعضد.

ما الذي يسبب ترقق العظام؟

تعتمد صحة عظامك على ما يلي:

- الخلايا الوراثية في جسمك (60 – 80 بالمائة)
- مستوى الهرمونات في جسمك. والهورمون الموجود في جسم المرأة هو الأستروجن، أما الذي في جسم الرجل فهو التستوسترون.
- مستوى نشاطك البدني.
- غذاؤك.

تؤثر هذه الأشياء على حسن تكون العظام في مرحلة ما بعد البلوغ عندما تكون عظامك في ذروة قوتها. وبعد الثلاثينيات من العمر من المهم أن تحافظ على قوة عظامك وأن تمنع خسارة العظم.

انقطاع الدورة الشهرية وترقق العظام

يعني انقطاع الدورة الشهرية الوقت الذي تحصل فيه آخر دورة شهرية للمرأة. ومعظم الأستراليات يبلغن مرحلة انقطاع الدورة الشهرية في سن 45 إلى 55 عاما، مع أن ذلك قد يحصل قبل تلك السن.

وبدءا من حوالي سن 45 عاما يمكن أن تبدأ المرأة بخسارة عظمها بمعدل حوالي 1 إلى 2 بالمائة في السنة. أما سبب ذلك فهو أن جسم المرأة ينتج عادة كميات أقل من الأستروجن في تلك السن. وبعد انقطاع الدورة الشهرية تستمر معدلات الأستروجن بالانخفاض مما يؤدي إلى سرعة خسارة العظم بحيث يصل معدل ذلك إلى حوالي 2 إلى 4 بالمائة في السنة، خاصة خلال الخمس إلى العشر سنوات الأولى بعد انقطاع الدورة الشهرية. وقد تستمر مرحلة خسارة العظم هذه الناجمة عن انقطاع الدورة الشهرية لمدة 15 إلى 20 عاما. تخسر جميع النساء من عظمهن بكميات متفاوتة، غير أن البعض قد يخسرن لغاية 30 بالمائة من عظمهن خلال تلك السنوات. وإذا انقطعت دورتك نهائيا لسبب من الأسباب تبدأ خسارتك للعظم في مرحلة أبكر من العادة. عليك استشارة طبيبك لتلافي ترقق العظام.

الرجال وترقق العظام

لا يتناقص الهورمون الذكوري، وهو التستوسترون، بصورة مفاجئة كما يحدث بالنسبة للأستروجين لدى النساء خلال مرحلة انقطاع الدورة الشهرية. فهو يتناقص تدريجيا اعتبارا من بلوغ الرجل حوالي 50 عاما من العمر. غير أن كثافة عظم الرجل يغلب أن تظل كما هي إلى أن يتقدم الرجل أكثر في السن. لكن الرجال والنساء يخسرون معدلات أكبر من العظم بعد سن 75، خصوصا في الورك. هذا الأمر جزء من عملية التقدم في السن.

عوامل خطر نشوء ترقق العظام

تتشابه عوامل خطر نشوء ترقق العظام والكسور الناجمة عن ترقق العظام لدى الرجال والنساء. وهي تشمل بعض الأشياء التي يمكنك تغييرها وأخرى لا يمكنك تغييرها.

عوامل الخطر التي يمكنك تغييرها

- ترتفع إمكانية إصابتك بكسر نتيجة ترقق العظام إذا كنت:
- لا تقوم بأنشطة بدنية أو كنت تقوم بقليل جدا منها
 - مدخنا
 - تشرب الكثير من الكحول
 - كان وزن جسمك منخفضا
 - كان ما تتناوله من الكالسيوم قليلا
 - تسقط كثيرا.

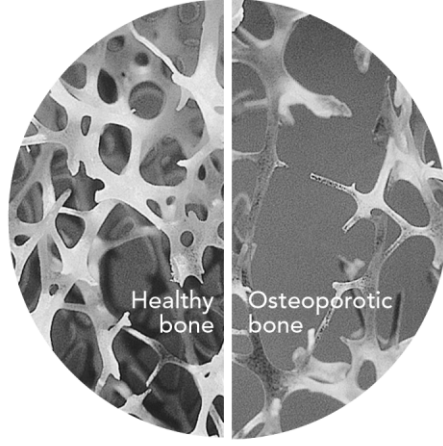
عوامل الخطر التي لا يمكنك تغييرها

- ترتفع إمكانية إصابتك بكسر نتيجة ترقق العظام إذا:
- كان أحد والديك أو جديك قد أصيب بترقق العظام أو بكسر ناجم عن ترقق العظام.
 - كنت أنثى.
 - كنت من أصل قوقازي أو آسيوي.
 - كانت بنيتك صغيرة.
 - تأخر بلوغك أو انقطعت دورتك نهائيا في مرحلة مبكرة.
 - مررت بحالة أنوركسيا (قلة الشهوة على الطعام) أدت إلى توقف دوراتك الشهرية مؤقتا.
 - كنت قد أصبت بكسر ناجم عن ترقق العظام.
 - كنت فوق سن الستين.
 - كنت مصابا بالتهاب المفاصل الروماتيزمي أو مرض كبدي مزمن أو فشل كلوي.
 - كان لديك تاريخ من فرط نشاط الغدة الدرقية أو الغدة نظيرة الدرقية أو كنت قد تلقيت علاجا بهورمونات درقية في الماضي.
 - كنت ذكرا بمستويات منخفضة من التستوسترون.
 - تلقيت معالجة طويلة الأمد بعقاقير corticosteroids (مثل prednisone).

تجنب ترقق العظام – الحد من عوامل الخطر

- من المهم العمل على تلافي ترقق العظام. هناك علاجات لترقق العظام، لكن لا يمكن الشفاء منه. يمكنك تقليل خطر إصابتك بترقق العظام والكسور عن طريق ما يلي:
- أن يكون غذاؤك متوازنا وغنيا بالكالسيوم وفيتامين دي. بالنسبة لمعظم الناس تكفي ثلاثة مقادير من الألبان والأجبان يوميا لتزويد الجسم بما يكفي من الكالسيوم.
 - فيتامين دي لمساعدة الجسم على امتصاص الكالسيوم (راجع ورقة المعلومات الخاصة بفيتامين دي للمزيد من المعلومات). يوجد فيتامين دي بكميات صغيرة في بعض المأكولات مثل منتجات الألبان المضاف إليها فيتامين دي وصفار البيض وسك المياه المالحة والمارجرين. وأفضل مصدر لفيتامين دي هو التعرض لأشعة الشمس مع توشي السلامة.
 - تمارين حمل الوزن والتمارين شديدة الوقع وتمارين التقوية (كالمشي وكرة المضرب والرقص والتدريب على حمل الأثقال).
 - إجراء فحص لكثافة العظم إذا كان ذلك مناسباً.
 - الاستفسار من طبيبك إذا كنت بحاجة لأدوية.

- الاستفسار من طبيبك إذا كانت هناك أية أدوية تتناولها حاليا يمكن أن تؤثر على خسارة العظم.
- عدم التدخين.
- التخفيف من شرب الكحول.



عظم صحي

عظم مصاب بالترقق