

## تشخيص ترقق العظم Diagnosing Osteoporosis

### ما هو ترقق العظام؟

ترقق العظام مرض تصيب 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 وثلاث الرجال فوق سن 60 عاما في أستراليا بكسر نتيجة ترقق العظام.

### كيف يتم تشخيص ترقق العظام؟

يطلب الطبيب تاريخك الطبي ويسألك عما إذا كنت قد أصبت بأية كسور. على العموم تحصل الكسور الناجمة عن ترقق العظام بعد سقوط أو ارتطام بسيط كالوقوع أو التعثر على الدرج أو حتى السعال.

يستفسر الطبيب عن أية عوامل خطر قد تكون لديك ويقاس طولك – علما بأن خسارة 3 سنتيمترات قد يعني إمكانية وجود كسر في عمودك الفقري (هذه الكسور قد لا تكون مؤلمة أحيانا وقد لا تلاحظها). وقد يطلب طبيبك أيضا إجراء تصوير بالأشعة السينية لمعرفة ما إذا كانت هناك أية كسور في عمودك الفقري. يطلق على الكسور هذه الناجمة عن ترقق العظام اسم "كسور انسحاقية".

### قياس قوة العظم: استقصاء كثافة المعادن في العظام (Bone Mineral Density)

إن أحد أهم فحوص تشخيص ترقق العظام هو استقصاء (BMD) bone mineral density، وبواسطته تقاس كثافة العظم. يظهر هذا الاستقصاء إذا كنت مصابا بترقق العظام ومدى شدته إذا كنت مصابا به. وإذا لم تكن مصابا بترقق العظام فإن هذا الاستقصاء يساعد على التكهّن بمدى إمكانية إصابتك به. وأفضل طريقة لقياس كثافة العظم هي استقصاء DXA (وهذا اختصار قياس امتصاصية الأشعة السينية ذات الطاقة المزدوجة). وهو عبارة عن فحص سريع (حوالي 15 دقيقة) ومأمون يتم بموجبه قياس كثافة العظم في العمود الفقري والورك باستعمال كمية بسيطة من الأشعة (أقل من الأشعة السينية المستعملة في عيادات الأسنان).

وإذا كنت تتلقى علاجاً لترقق العظام يستطيع الأطباء تحديد مدى فعالية العلاج بقياس كثافة عظمك عند بدء العلاج ومرة أخرى بعد سنة أو سنتين من العلاج. من المهم إعادة هذا الفحص بنفس آلة فحص كثافة العظم التي استعملت في الفحص الأول إذا أمكن.

### من يحتاج لمسح BMD؟

كل من:

- كانت عوامل خطر الإصابة بترقق العظام مرتفعة لديه
- كانت لديه أعراض تدل على أنه قد يكون مصابا بترقق العظام، مثلا خسارة الارتفاع، dowager's hump (الحدبة)  في عمودك الفقري، كسر ناجم عن حادث بسيط.
- بدأ العلاج بخصوص ترقق العظام

يمكن استعادة جزء من تكلفة DXA من Medicare إذا:

- تم تشخيص إصابتك بترقق العظام
- كنت قد أصبت بكسر أو أكثر نتيجة ترقق العظام
- كنت تأخذ corticosteroids
- كنت دون سن 45 وكانت دورتك الشهرية متوقفة منذ ستة أشهر نتيجة انخفاض مستويات هورمون الأستروجين
- كنت مصابا بمرض مزمن في الكلية والكبد

مولت الحكومة الأسترالية دعم هذا المنشور، إلا أن الآراء الموجودة في هذه الوثيقة هي آراء مؤلفيها على أساس البحوث الحالية، وهي لا تمثل بالضرورة آراء الحكومة الأسترالية.

• كنت مصابا ببدء المفاصل الروماتيزمي

ما هو معنى النتائج التي أحصل عليها؟

تقيس كل فحوص BMD نوعية العظم في مناطق معينة من العمود الفقري. والأماكن التي يجري فحصها عادة هي المنطقة القطنية (منتصف إلى أسفل الظهر) وعظم الفخذ القريب من مفصل الورك.

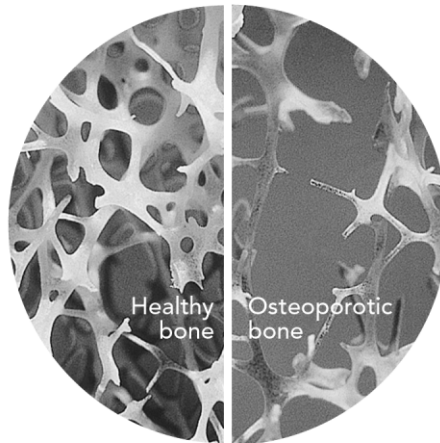
تكون نتائجك على أساس عدد T وعدد Z. الأول هو قياس كثافة عظمك مقارنة مع عظم شابة سليمة. وإذا كان عدد T صفرا فإن هذا معناه أن كثافة عظمك هي نفس كثافة عظم الشخص الشاب أو الشابة. وعدد T بواقع 1- أو أكثر معناه أن عظامك طبيعية. وإذا كان عدد T بواقع 1- إلى -2.5- فإنه يعني أنه وإن كنت غير مصاب بترقق العظام هناك ضعف في كثافة عظمك (ضعف كثافة العظم) وأن عليك استشارة الطبيب بشأن تجنب المزيد من الخسارة. أما إذا كان عدد T بواقع -2.5- أو أقل فمعنى ذلك أنك مصاب بترقق العظام وأن عليك التحدث إلى طبيبك بشأن العلاج.

أما عدد Z فإنه يقارن كثافة عظمك بكثافة عظم أشخاص آخرين في شريحة سنك ومن جنسك.

قد تستخدم فحوص أخرى، كفحوص الدم مثلا، لأسباب طبية أخرى لترقق العظام أو لحالات أخرى لها أعراض شبيهة بأعراض ترقق العظام.

إلا أن استقصاء DXA هو أفضل طريقة للتكهن بإمكانية إصابتك بكسور في المستقبل ويمكن أن يساعدك على تقرير العلاجات التي قد يكون عليك التفكير بالبدء بها. ترسل النتائج إلى طبيبك، وستحتاج إلى أن تبحث مع طبيبك العلاج اللازم، إذا كان ذلك ضروريا.

لا يوصى بفحص الموجات فوق الصوتية لكعب القدم (يتم إجراؤه غالبا في الصيدليات) كأفضل طريقة لتشخيص ترقق العظم.



عظم صحي

عظم مصاب بالترقق