

## العوامل المؤدية للمرض

أسباب طبية تزيد من فقد الكتلة العظمية	أسباب يمكن تغييرها	أسباب لا يمكن تغييرها
انقطاع الطمث المبكر	عدم الحركة	السن
العلاج بالكورتيزون	نقص الكالسيوم في الغذاء	العوامل الوراثية
اضطراب الهرمونات	النحافة أو الوزن الزائد	السيدات بعد انقطاع الطمث
نقص فيتامين د	التدخين	
استخدام مسيلات الدم	شرب الكافيين بكثرة	
أمراض الكبد والكلية المزمنة	شرب الكحوليات	

## الأعراض

عادة لا تظهر أعراض في المراحل المبكرة من فقدان العظم. ولكن بمجرد ضعف العظام نتيجة الإصابة بهشاشة العظام، قد تظهر عليك أعراض وعلامات وهي:

- ألم الظهر نتيجة كسر الفقرات العظمية أو تأكلها
- قصر القامة بمرور الوقت
- انحناء الوتفة
- سهولة الإصابة بكسور العظام عن المعدل المتوقع

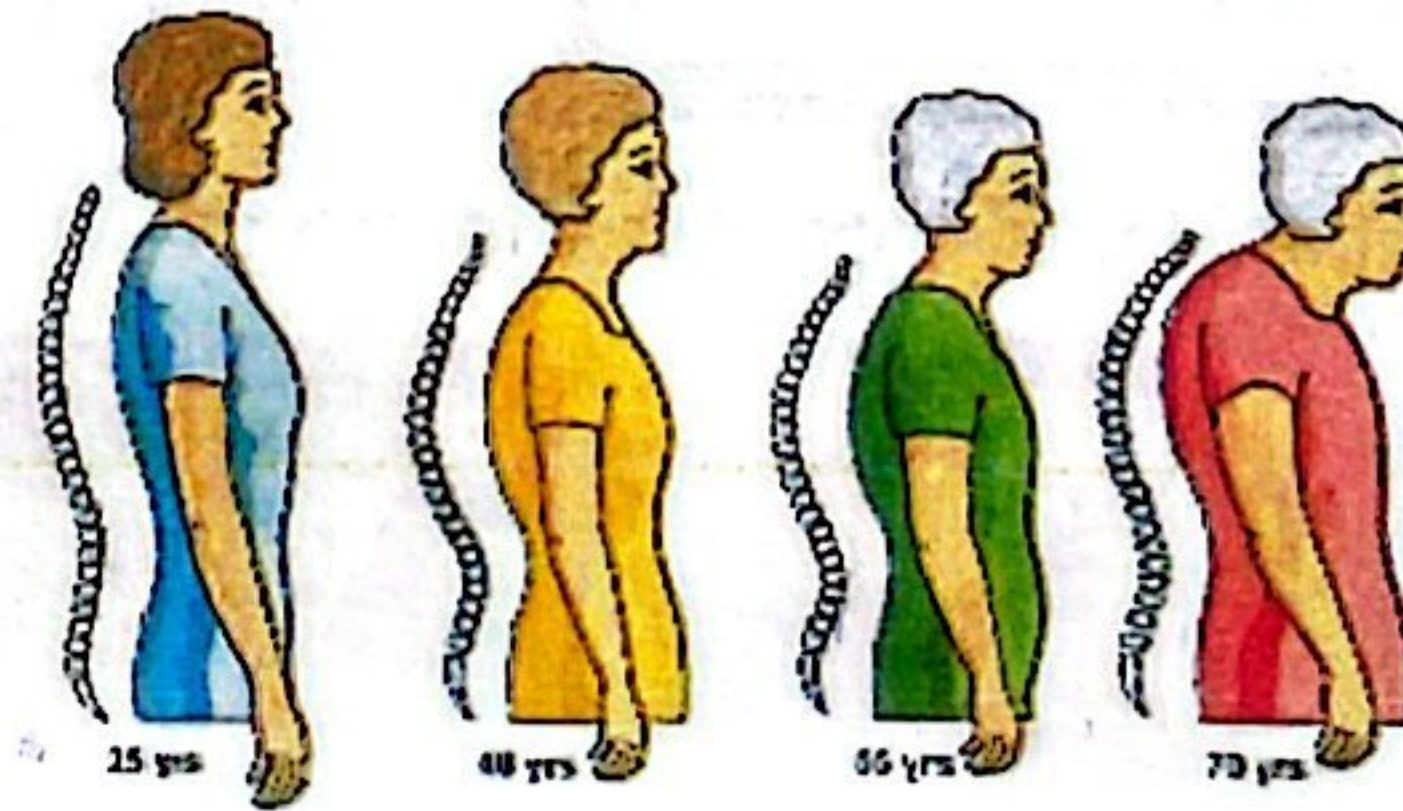


## التعريف

مرض ساكن يحدث تدريجياً ينتج عنه قلة سمك (كثافة) العظام مما يؤدي إلى الكسر أثناء القيام بالأعمال العادية أو نتيجة كدمة بسيطة ويطلق عليه القاتل الساكن وذلك لعدم ظهور أعراض حتى حدوث كسر.

## مراحل حدوث المرض

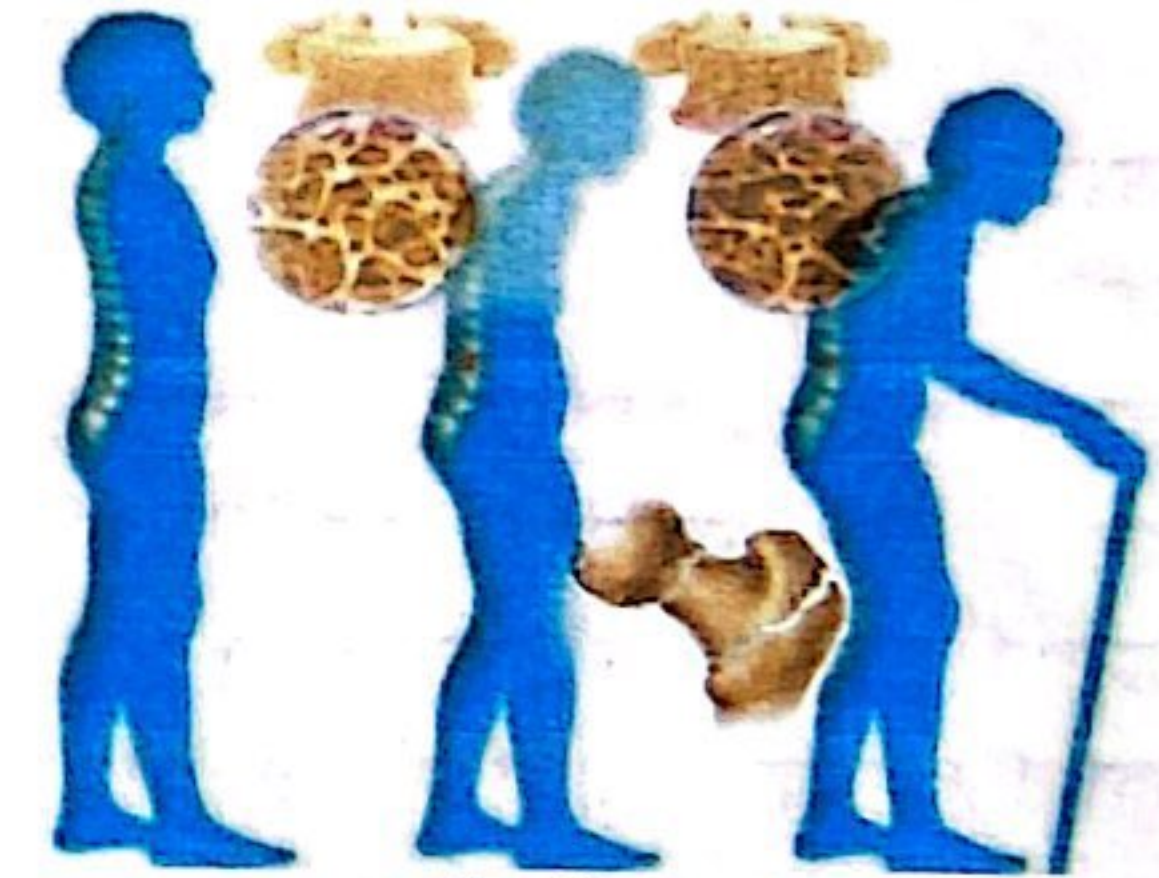
- العظام تتكون من أنسجة حية تتجدد باستمرار ويستغرق ذلك ٣-٨ شهور.
- يتم المحافظة على الكتلة العظمية عن طريق عمليتين إزالة العظام القديمة وتكوين عظام جديدة
- تتكون الكتلة العظمية وتصل أقصى كثافة حتى سن الـ ٣٠ وبعد ذلك يبدأ فقد بطيء للكتلة العظمية وهذا الفقد يحدث للنساء والرجال ويزيد عند النساء بعد انقطاع الطمث ومع تقدم السن تصبح عملية إزالة العظام القديمة أكثر نشاطاً من تكوين عظام جديدة.
- يحدث المرض إذا زادت نسبة فقد العظام عن نسبة تكوينها.



## كلية التمريض

## قسم تمريض صحة المجتمع

# هشاشة العظام



## تحت اشراف

م/نرجس فتحى

## مقدمة

تحتوى عظامنا على ٩٩ % من كمية الكالسيوم الموجود بأجسامنا ويوجد الباقي حراً في دورتنا الدموية. هذا الجزء الحر هام للغاية لوظائف عدة ابتداءً من انقباض العضلات إلى عمل الأعصاب بشكل سليم إلى تجلط الدم.

## الوقاية

١. اتباع نظام غذائي صحي: وذلك بالتأكد من الحصول على ما يكفي من البروتين، والسعرات الحرارية، بالإضافة إلى الكالسيوم، وفيتامين (د)، وتعد كلها عوامل أساسية في المساعدة على الحفاظ على تشكيل العظام وكثافتها.

الكالسيوم: ضروري لكل النساء بعد انقطاع الطمث، وذلك بتركيز ١٠٠٠ مجم/ اليوم، سواء كان في المصادر الغذائية، مثل: الحليب، ومنتجات الألبان الأخرى، كالجبن، واللبن، أو الخضراوات الخضراء، كاللفت والبروكلي، أو بأخذ مكملات الكالسيوم؛ للحفاظ على هذه النسبة. كما لا بد ألا تتعدى نسبة الكالسيوم المتناول إلى جانب المكملات ٢٠٠٠ مجم/ اليوم؛ لتجنب الأعراض الجانبية للكالسيوم.



## فيتامين (د)

ضروري أيضاً؛ حيث تستهلك المرأة بعد انقطاع الطمث ٨٠٠ وحدة دولية من فيتامين (د) في اليوم الواحد. وهذه النسبة إلى جانب الكالسيوم، تقلل نسبة حدوث الكسور للمرأة في هذا العمر. كما يوجد فيتامين (د) في اللبن، وأسماك السلمون، والزيادي، وعصير البرتقال، والحبوب. وعند عدم أخذ الاحتياج اليومي من فيتامين (د)، فلا بد من أخذه في صورة مكملات بوصف الطبيب.

٢. التعرض المعتدل للشمس (ماعدا الفترة من الساعة ١٢ ظهرا حتى ٣ عصرا)  
٣. تجنب التدخين أو تناول الكحول.



٤. الإكثار من شرب الماء (٦- ٨ أكواب يوميا)  
٥. الاهتمام بالرياضة البدنية:

النوعية: الألعاب أو الأنشطة التي يتم فيها الضغط على العضلات لتحريكها وتنشيطها مثل الجري والمشى السريع وصعود السلم. الشدة: يجب أن تكون أدنى من المتوسط في مقدار المقامة اللازمة.

المدة: ثلاث مرات أسبوعيا ولمدة ما بين ١٠ - ٢٠ دق ويمكن تقسيم تلك المدة على فترتين.

الحذر: من التمارين التي قد ترفع من احتمالات السقوط خاصة في حالات المرضى الذين يتناولون أدوية تؤثر على الوعي، التحم في العضلات، المفاصل وغيرها من التمارين التي تتطلب التواء العمود الفقري.

٦. توفير بيئة آمنة للمسنين لتجنب السقوط

إزالة الحبال والأسلاك الكهربائية، أو السجاد من على الأرض، فقد تؤدي إلى التعثر والسقوط.  
توفير الإضاءة الكافية في جميع المناطق داخل المنزل وحوله، بما في ذلك السلالم وطرق الدخول.

تجنب المشي على الأسطح الزلقة مثل: الثلج، والأرضيات الرطبة أو المصقولة.  
تجنب المشي في الطرق غير الممهدة.



## التشخيص والعلاج

- ينصح الأطباء بعمل اختبارات كثافة العظام للسيدات فوق سن ٤٥ سنة والسيدات اللاتي اصبن بكسور وكذلك اللاتي تعالج بالهرمونات.
- العلاج بالهرمونات: فالاستروجين يزيد من كثافة العظام ويقلل من نسبة حدوث كسور كما يحسن الاتزان الا ان له اثار سلبية منها زيادة نسبة حدوث سرطانت الرحم والصدر وزيادة حدوث تجلطات الدم.
- هناك عدة ادوية صناعية تماثل الاستروجين في تركيبته وتتجنب احداث آثاره السلبية.
- البسفوسفونات: تزيد من كثافة العظام ولديها خواص تمنع حدوث الاورام الا انها تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي.
- الكالسيبتونين: بديلا للاستروجين والبسفوسفونات ويوجد على هيئة أمبولات حقن وبخاخ للانف.
- حقن يومية من هرون الجنب الدرقي أكثر فاعلية من الاستروجين ويحفز تكوين العظام.
- جرعات قليلة من الفلوريد.