

الحمد لله الخالق الوهاب الذي أنعم علينا كثيراً من فضله والصلاة والسلام على المختار نبي الهدى والرحمة صلى الله عليه وعلى آله وصحبه الكرام ،  
من خير النعم التي منحها الله تعالى للإنسان ، هي نعمة الصحة ، حديثنا اليوم عن هشاشة العظام والذي يعتقد البعض أنه لا يصيب إلا كبار السن فقط ، ونحن معكم اليوم لنبين تلك المعلومات المغلوطة حول هشاشة العظام ولنحذر من خطره ،  
أحل لنا الإسلام كل منفعة حقيقة لنا ومن ذلك ما يتلوه علينا الطالب (.....)  
وفي السنة المشرفة مدح النبي ﷺ المؤمن القوي ، في إشارة إلى أهمية عناية المؤمن بنفسه ، يُسمعنا الحديث الطالب (.....)  
لنتعرف سوياً على معنى وتعريف مرض هشاشة العظام ، مع الطالب (.....)  
لخطر وكبير انتشار مرض هشاشة العظام ، خصص العالم يوماً خاصاً بهذا المرض ، ولنعرف المزيد عن هذا اليوم مع الطالب (.....)  
ماهي أسباب حصول هذا المرض ، نتعرف عليها مع الطالب (.....)  
ماهي الأعراض التي تظهر على المصاب بمرض هشاشة العظام ، ويصفها الطالب (.....)  
هناك مضاعفات خطيرة تحصل لمن أصيب بمرض هشاشة العظام ،  
يوضحها الطالب (.....)  
حقائق صحية عن مرض هشاشة العظام مع الطالب (.....)  
كيف نقي أنفسنا وذوينا من هذا المرض ، يُبين لنا ذلك الطالب (.....)  
لطلب طرق في التشخيص والعلاج ، نتعرف عليها مع الطالب (.....)  
عزيز الطالب : وفرة حكومتنا الغالية العلاج بالمجان وبأحدث طرق العلاج  
فلا تتردد بالاستشارة أو بطلب العلاج من مراكز الرعاية الصحية.

في الختام نتمنى لكم دوام السلام والعافية ،  
وكما قيل " درهم وقاية خير من قنطار علاج "

جنودنا المرابطين لكم خالص دعواتنا ، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الآيات: سورة المائدة من آية ٩٦ - ٩٧ (ص ١٢٤).

### حديث

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال صلى الله عليه وسلم

(الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ،  
وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، احْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ)  
صحيح مسلم.

### تعريف مرض هشاشة العظام

هو ضعف أو نقص في كثافة العظام والتي تؤدي إلى سهولة الكسر.  
ولمرض هشاشة العظام مسميات أخرى مثل : ترقق العظام و المرض الصامت.

### التعريف باليوم العالمي لهشاشة العظام

خصصت منظمة الصحة العالمية يوم ٢٠ أكتوبر من كل عام،  
ليكون يوماً عالمياً لمرض هشاشة العظام، تذكرفيه بخطورته،  
وترفع الوعي به، وبأساليب الوقاية منه، وطرق التشخيص، والعلاج المتاح للمرض،  
ويهدف اليوم العالمي لهشاشة العظام إلى :  
\* تعزيز الوعي في جميع أنحاء العالم حول هشاشة العظام.  
\* وزيادة الوعي حول نتائج إهمال التشخيص والعلاج.  
\* تعزيز التغذية الصحية، خصوصاً بالمدارس، وممارسة النشاط البدني،  
\* والدعوة إلى المبادرة بالرعاية الوقائية من عمر مبكر.

## حقائق عن مرض هشاشة العظام

❖ يصيب مرض هشاشة العظام امرأة واحدة من بين كل ثلاث نساء، ورجلاً واحداً من بين كل خمسة رجال تزيد أعمارهم على ٥٠ عاماً.

❖ تعد الوراثة من عوامل الخطورة الرئيسة التي تزيد نسبة الإصابة بهشاشة العظام، ولكن فإن نمط الحياة مثل: النظام الغذائي، والنشاط البدني، وعدم التعرض لأشعة الشمس، تؤثر في صحة العظام ونموها.

❖ يؤدي مرض هشاشة العظام إلى آلام في الظهر؛ نتيجة كسر الفقرات العظمية، أو انهيارها، كما يؤدي إلى قصر القامة بمرور الوقت، وانحناء الوقفة، وسهولة الإصابة بكسور العظام عن المعدل المتوقع.

❖ قدرت نسبة الإصابة بهشاشة العظام في السعودية بين ٣٠ و ٤٠٪، كما أن ٦٠ ٪ من النساء اللاتي انقطع عنهن الطمث يعانين نقصاً في كثافة العظام.

❖ ضرورة الفحص، والعلاج عند توفر عوامل خطورة الإصابة بهشاشة العظام؛ وذلك لتحسين جودة الحياة مستقبلاً، والحماية من العجز.

❖ تحدث الكسور المرتبطة بهشاشة العظام غالباً في الورك، والرسغ، والعمود الفقري.

## أسباب وعوامل الإصابة بمرض هشاشة العظام

- للإصابة بمرض هشاشة العظام عدة عوامل ، نذكر لكم بعضها :
- ١ / التقدم في العمر. ٢ / نقص فيتامين الكالسيوم.
  - ٣ / تناول الكورتيزون.
  - ٤ / تعاطي منتجات التبغ مثل التدخين والشيشة.
  - ٥ / النشاط الزائد للغدة الدرقية.
  - ٦ / أمراض الكبد. ٧ / قلة النشاط البدني.
  - ٨ / التاريخ العائلي لكسور هشاشة العظام.

## ماهي أعراض مرض هشاشة العظام ومتى تجب زيارة الطبيب ؟

### أجابة وزارة الصحة مشكورة :

بأنه عادة لا يوجد أعراض في المراحل المبكرة،  
لكن عند تقدم الحالة قد تظهر بعض الأعراض وتشمل:  
ألم في أسفل الظهر؛ بسبب كسر، أو تفكك الفقرات.  
انحناء الظهر، وقصر القامة مع مرور الوقت.  
كسر العظم بسهولة أكثر من المتوقع.

### وتجب رؤية الطبيب:

عند التقدم في العمر، أي بلوغ ٦٠ سنة فأكثر.  
بعد انقطاع الطمث عند النساء، أو استئصال المبايض.  
تناول الكورتيزون لعدة أشهر.  
عند تناول الأدوية مثل: الكورتيزون، ومضادات التخثر، وأدوية الصرع.

## المضاعفات

لمرض هشاشة العظام عدة مضاعفات منها :

أولاً : كسور العظام :

من أكثر مضاعفات هشاشة العظام هي كسور العظام ، وخصوصاً في العمود الفقري، أو الورك وتحدث كسور الورك غالباً بسبب السقوط. وقد تتسبب في حصول عجز لدى المصاب؛ بل قد تؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان بسبب المضاعفات التي قد تنشأ بعد العمليات الجراحية، وخصوصاً لدى كبار السن.

ثانياً : كسور في العمود الفقري:

في بعض الحالات - ودون التعرض لضربات أو سقوط - قد تحدث كسور في العمود الفقري؛ بسبب ضعف عظام الظهر (الفقرات)، إلى درجة أن الفقرات تبدأ بالانضغاط (الانطباق) فوق بعضها؛ مما يسبب ألماً حاداً في الظهر.

ثالثاً : قصر القامة والانحناء :

قد تؤدي الإصابة بعدد كبير من الكسور، إلى فقدان بعض السنتيمترات من الطول، وانحناء القامة.

### التشخيص والعلاج

يكون كشف وتشخيص مرض هشاشة العظام عبر عدة نواحي :

أولاً : فحص التاريخ الطبي للمريض وللعائلة.

ثانياً : قياس قدرة العظام على امتصاص الأشعة السينية، وبالتالي قياس كثافة العظام، ويسمى (مقياس دكسا)، وخصوصاً عظام العمود الفقري، أو الفخذ.

العلاج:

طرق الوقاية تساعد على حفظ العظام كثيفة، وتمنع حدوث الهشاشة، بالإضافة إلى تجنب السقوط والإصابة بالكسور، ولكن عند حدوث الهشاشة، فإن الطبيب هو من يقرر سبل العلاج على أساس الأعراض.

## الوقاية

تبدأ الوقاية من مرحلة الطفولة،

وتمتد إلى كل مراحل العمر من خلال بناء عظام قوية، حيث تعتمد على:

❖ 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 ألف ملليغرام في اليوم، سواء كان في المصادر الغذائية، مثل: الحليب، ومنتجات الألبان الأخرى، كالجبنة، 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 ألفي ملليغرام؛ لتجنب الأعراض الجانبية للكالسيوم.

❖ فيتامين (د) ضروري أيضاً؛ إلى جانب الكالسيوم، فهو يقلل نسبة حدوث الكسور للمرأة في هذا العمر، كما يوجد فيتامين (د) في اللبن، وأسماك السلمون، والزبادي، وعصير البرتقال، والحبوب. وعند عدم أخذ الاحتياج اليومي من فيتامين (د)، فلا بد من أخذه في صورة مكملات عبر الطبيب.

❖ الإقلاع عن التدخين.

❖ ممارسة النشاط البدني بانتظام؛ حيث تعد طريقة مثالية للحفاظ على كثافة العظام، وتقوية العضلات، والحفاظ على توازن الجسم، وتقليل فرص السقوط وحدوث كسور.

❖ الحذر من السقوط؛ لأنه يزيد من فرص حدوث الكسور؛ وعليه ينبغي: 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.

زيارة طبيب العيون بانتظام؛ للتحقق من سلامة النظر.