

# مشاشة العظام





## ما هو مرض هشاشة العظام؟

هشاشة العظام هو خسارة في الكتلة العظمية وقوة العظام، تصبح العظام أقل كثافة. مما يجعلها ضعيفة وسهلة الكسر.



## الأعراض



حذبة الظهر



الوقوف بانحناء



الفقدان التدريجي  
للطول



انحناء في الكتف



آلام الظهر المفاجئة



## عوامل الخطر



- انخفاض مستوى هرمون الاستروجين عند النساء.
- انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون عند الرجال.
- خلل في هرمون الغدة الدرقية.
- الشيخوخة.
- التاريخ العائلي للمرض.
- بنية الجسم الضعيفة.
- قلة ممارسة الرياضة.
- الكسل وكثرة الجلوس.
- قلة امتصاص الكالسيوم، وفيتامين (د).
- تناول بعض الأدوية لفترة طويلة.
- التدخين.



## التشخيص

- الاختبار الأكثر شيوعاً الذي يستخدم لقياس مدى كثافة العظام هي الأشعة السينية الخاصة المعروفة باسم
- DEXA أو DXA.
  - العظام المعدنية (BMD).
  - يمكن لنتائج الاختبار تحديد الأشخاص الذين هم أكثر عرضة لخطر الكسور.

## الوقاية

تلعب التغذية دوراً فعالاً في تقوية وتحسين صحة العظام والحفاظ عليها.

يعتبر الكالسيوم من أهم المعادن المكونة للعظام، احرص على تناول الكميات الموصى بها من الكالسيوم يومياً من مصادرها الغذائية مثل: الحليب، والزيادي، وسمك السلمون، والخضروات الورقية. تناول مكملات الكالسيوم إذا لزم الأمر بعد استشارة الطبيب المعالج.



# كمية الكالسيوم في بعض الأطعمة

الكالسيوم (مجم)	الحجم	الأطعمة
450	كوب واحد	الزبادي
300	1 كوب	حليب (كامل الدسم، قليل الدسم أو خالي الدسم)
400-200	1 كوب	حليب الصويا المدعم بالكالسيوم
60	1 ملعقة طعام	حليب بودرة خالي الدسم
120	1 أونصة	جبن شيدر
65	1/2 كوب	جبن كوتاج
70	1 ملعقة طعام	جبن البارميزان
135	1 ملعقة طعام	جبن الموزريلا
200	1/2 كوب	توفو مدعم بالكالسيوم
370	3 أونصة	السردين
210-170	3 أونصة	السلمون المعلب بالعظم
150	1/2 كوب	الكرنب الأخضر، مسلوق
62	1 كوب	بروكلي مطبوخ
240	1 كوب	السبانخ المطبوخة
80	1 كوب	اللفت الأخضر الطازج
100	1/2 كوب	فول الصويا المسلوقة
50-15	1 كوب	البقوليات المطبوخة بشكل عام
80	1 أونصة	اللوز المحمص
280	1 أونصة	بذور السمسم المحمص
50	1	كيوي
300	1 كوب	عصير برتقال مدعم بالكالسيوم



# الاحتياجات اليومية من الكالسيوم

مليجرام	العمر
500	3-1 سنة
800	8-4 سنة
1300	18-9 سنة
1000	50-19 سنة
1200	51+ سنة
1300	الحوامل والمرضعات من عمر 18 سنة وأصغر
1000	الحوامل والمرضعات أكبر من 18 سنة

- **المصادر الغذائية للبتاسيوم:** الأفوكادو، والموز، والتمر، والمانجو، المشمش المجفف، والجوافة، والكيوي، والبروكلي، والبازلاء، والعدس، والبطاطا.
- **المصادر الغذائية للمغنسيوم:** الخضراوات الورقية، والحبوب الكاملة، وفول الصويا، والأفوكادو، والموز، والمشمش، والكاجو، واللوز.
- **المصادر الغذائية للفوسفور:** اللحوم، والدواجن، والأسماك، والبيض، والحليب ومنتجاته، والمكسرات، والبدور، والبقوليات.
- **المصادر الغذائية للمغنيز:** المكسرات، والخضراوات الورقية، والحبوب الكاملة، البدور، والكينوا، والمأكولات البحرية.
- **المصادر الغذائية لفيتامين (ج):** الشمام، والبرتقال، والبروكلي، والفلفل الأخضر، والملفوف الأحمر، والكيوي، والفراولة، والطماطم، والجوافة.
- **المصادر الغذائية لفيتامين (د):** الحليب المدعم، وحبوب الإفطار المدعمة، وصفار البيض، والأسماك، والكبد.



## نصائح عامة

### احصل على المخصص اليومي من فيتامين(د) كل يوم :

مع التعرض لأشعة الشمس، وفي حالة عدم التعرض لأشعة الشمس تصل الجرعة 1000 وحدة دولية.

### كن نشيطاً :

- النشاط البدني في جميع مراحل الحياة مهمة لصحة العظام.
- الالتزام بممارسة التمارين الرياضية بانتظام، (الجمع ما بين تمارين المقاومة لتقوية العضلات وبناء العظام، والتمارين التي تساعد على التوازن وتزيد المرونة).
- يمكنك استشارة طبيبك لمعرفة ما هي التمارين الرياضية التي تناسب حالتك الصحية.

### نصائح عامة :

- الحفاظ على الوزن الصحي والمثالي.
- اتباع نظام غذائي جيد.
- التقليل من تناول ملح الطعام.
- التقليل من تناول المشروبات الغازية التي قد تساهم في فقدان الكالسيوم.
- التركيز على تناول العناصر الغذائية التي تساعد على تقوية العظام كالبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والفسفور، والمنغنيز، وفيتامين (ج) الذي يساعد على إنتاج مادة الكولاجين. وفيتامين (د).
- التعرض لأشعة الشمس في الأوقات المناسبة لأنها مصدر جيد لفيتامين (د).

### الرعاية الطبية

تحدّث عن صحة عظامك مع طبيبك المعالج.

ناقش التالي:

- التاريخ الطبي العائلي والشخصي.
- الأدوية التي تأخذها، أو أخذتها سابقاً.
- في حالة السقوط أو حدوث كسر في العظام.