

## Osteoporosis

### هشاشة العظام

ألقيت المحاضرة من قبل الصيدلانية أختصاص رجاء محمد علي عباس وهي مسؤولة الرصد الدوائي ومركز أستعلامات الأدوية في دائرة صحة الرصافة و هي من احدى المؤسسين للجمعية العراقية للوقاية من هشاشة العظام . وعضو في الجمعيه البريطانيه العراقيه الطبيه

\_ : وكانت تنص محاضرتها

أن مرض هشاشة العظام هو مرض صامت شائع جداً يصيب عادة الكبار في السن من الرجال والنساء لكنه قد يصيب أيضاً من هم أصغر في السن من متوسطي العمر والشباب أيضاً. حيث يتميز بنقص في كثافة العظام، وخلل في تكوين انسجته مما يؤدي الى ضعفها وزيادة احتمالية التعرض للكسر في أي عظم من عظام الجسم. وأكثر المناطق اصابة بمرض هشاشة العظام هي عظام الحوض، العمود الفقري وعظام كف اليد

ان كسور عظام الحوض الناتجة عن مرض هشاشة العظام ليست فقط مؤلمة ، وإنما قد تسبب الإعاقة الشديدة للأنشطة . الأساسية جداً في الحياة الطبيعية

عند بلوغ الإنسان العشرين من العمر فإن عملية بناء العظم وهدمه تُصبح أبطأ من ذي قبل، وفي أغلب الحالات تكون الكثافة العظمية في أعلى قيمة لها عند بلوغ الإنسان الثلاثين من العمر، وبعد ذلك وبتقدم الإنسان في العمر يُصبح معدل هدم العظام أسرع من معدل بنائه

ان هشاشة العظام تعتمد اعتماداً كبيراً على الكثافة العظمية القصوى التي وصلها المرء في سنوات شبابه، فكلما كانت الكثافة العظمية أكبر قلت فرصة الإصابة بهشاشة العظام، وإن ما يُحدد الكثافة العظمية القصوى للفرد هو العامل الوراثي وكذلك العرق الذي ينتمي إليه الشخص

:وهناك نوعان من العلاج

- العلاج الدوائي: و الهدف الأساسي هو الوقاية من الإصابة بهشاشة العظام وتأخير تطور المشكلة والمحافظة قدر المستطاع على كثافة العظام ومحتواها من المعادن وكذلك تجنب الإصابة بالكسور وزيادة قدرة الشخص على ممارسة أنشطته اليومية إلى أقصى حدّ ممكن بالإضافة الى تخفيف الألم الذي يُصاحب هشاشة العظام
- والعلاج الغير دوائي: والمقصود به هو النظام الغذائي حيث ان تناول الطعام الجيد يمكن ان يعطيك اقصى حجم للعظام ويزيد من كثافة العظم وخاصة الاغذية التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين د. كما ان ممارسة الرياضة في الهواء الطلق يعتبر من اهم عوامل بناء العظام