



سلسلة نحو صحة أفضل (14)

هشاشة العظام، ماذا عليك أن تعرف؟ (الجزء الأول)

د. حسين رائف

استشاري الغدد الصماء والسكري

تحظى هذه المشكلة باهتمام الكثيرين واهتمام وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي وينجم عن ذلك مخاوف محقة أو مبالغ فيها أحياناً. والملاحظ أن الممارسة الطبية الخاصة بهذه المشكلة قد تتراوح بين افراط وتضييق كالمبالغة في عمل الفحوصات التشخيصية بأعمار مبكرة أو التغاضي عن حمل سمات المرض وعوامل الخطر دون القيام بالإجراءات والمعالجة المناسبة.

ما هي هشاشة العظام وماهي تظاهراتها

هناك حالة من البناء والهدم المستمر في العظم بشكل طبيعي لتجديد العظم، وفي السنين الأولى من العمر يغلب البناء فتزيد قوة العظم وخاصة في سن النمو والشباب وتبلغ ذروتها في الثلاثينات من العمر ثم يغلب الهدم تدريجياً وتتناقص قوة العظم ببطء. ويمكن اعتبار ذلك ظاهرة طبيعية ولكن هناك عوامل قد تزيد من هذا النقص وتحوله لظاهرة مرضية.

ويمكننا أن نفهم أن هشاشة العظام هي حالة من ترقق في سماكة العظم وعدد الأعراف العظمية Trabeculae المكونة لبنية العظام والتي تجعلها قابلة للكسر عند الصدمات الخفيفة والسقوط العادي كما توضح الصورة أدناه. وهي عادة ما تحصل بعد سن الطمث عند النساء وبعد الخمسين من العمر عند الرجال ولكن بشكل أكبر بعد سن الخامسة والستين لكليهما. وهناك تعريف طبي يعتمد على قياس الهشاشة بجهاز الأشعة الخاص DEXA بالمقارنة مع عظم شاب ويعبر عنه برقم يكون أقل من -٢,٥ عند من يعاني من الهشاشة.

غالباً ما لا تعطي هشاشة العظام أية أعراض إلا عند حدوث كسر في عظم مثل الرسغ أو الفخذ أو انخماص في فقرة عظمية مسببة ألماً حاداً. إلا أنها قد تتظاهر أحياناً بنقص في الطول مبالغ فيه أو انحناء للظهر، كما ينجم عن الكسور مشاكل مزمنة من ألم وضعف ونقص في الحركة والقدرة الوظيفية.

ماهي أسباب حدوث هشاشة العظام كظاهرة مرضية وماهي العوامل التي يمكنها التنبؤ بحدوث الهشاشة (عوامل الخطورة)

بالإضافة للتناقص التدريجي مع العمر فإن العوامل التالية تساعد على حدوث تناقص أكبر في قوة العظم:

أولاً: عدم الوصول إلى قوة وكتلة للعظم مناسبة في عمر الشباب، وقد يكون ذلك لوجود أمراض مزمنة تعيق ذلك أو لأسباب وراثية.

كما أن الدراسات دلت أن التغذية الجيدة والرياضة في أعمار الشباب والنمو تساعد على الحصول على عظام أقوى.

ثانياً: تترافق فترة انقطاع الطمث والسنين التي تليها بزيادة في تناقص قوة العظام بسبب نقص الاستروجين وقد تكون أشد عند بعض النساء لأسباب وراثية.

ثالثاً: هناك عوامل تجعل الشخص أكثر عرضة لهذه المشكلة ومن هذه العوامل

• حدوث كسر عظمي بعد سن الخمسين بمرض أو سقوط خفيف فهو دليل عملي على وجود الهشاشة

• تاريخ عائلي لكسر عظمة الفخذ وخاصة عند الأم

• التدخين وتعاطي الكحول

• أخذ الكورتيزون وما يماثلها من الأدوية وخاصة لفترة أكثر من ثلاثة شهور

• بعض الأمراض مثل: التهاب المفاصل الروماتزمي (الرتوي) والسكري لفترة طويلة

• كما أن ضعف كثافة العظام عند قياسه بفحص ال DEX يعتبر عامل خطر لحدوث كسر عندما يشير لوجود هشاشة

كل هذه العوامل عندما يجتمع بعضها في امرأة بعد سن الطمث أو رجل بعد سن الخمسين فإنها تدعو للتحقق من وجود هشاشة أو عدم وجودها كما سنرى لاحقاً.

طرق الوقاية من هشاشة العظام

• يبدو أن التغذية الجيدة الغنية بالكالسيوم والفيتامين د في فترة النمو والشباب مع الرياضة ضرورية للحصول على عظام قوية وهذا يجعل احتمال الهشاشة أقل في سنين الكهولة وما بعدها لأننا نبدأ بكتافة أعلى للعظام، كما أن الكالسيوم والفيتامين د والرياضة التي تحافظ على قوة العظام والعضلات كالمشي والجري وألعاب القوى تجعل التناقص ابناً

• الامتناع عن التدخين وتعاطي الكحول

• تقنين استعمال الكورتيزون طبيياً ومراقبته واتخاذ الإجراءات الوقائية عند ضرورة أخذه

• كما أن تجنب السقوط وجعل أمكنة المعيشة لكبار السن آمنة من السقوط سيقلل نسبة حدوث الكسور.

ولكن متى علينا أن نبحث عن وجود هشاشة العظام وفي أي عمر وماهي سبل التشخيص والمعالجة؟ هذا ما سيكون موضوعنا القادم

دمتم في حفظ الله