

HEALTHY **BONES**
AUSTRALIA

Protect
Build
Support



شرح حول
صحة العظام





شرح حول صحة العظام

صحة العظام هي جزء مهم من الصحة العامة. يمكن أن يؤدي ضعف صحة العظام إلى مرض هشاشة العظام. عندما تتضرر بنية العظم، ويصبح العظم أضعف وأقل كثافة، يكون العظم أكثر عرضة للكسر. إنه مرض هشاشة العظام. يمكن أن تصاب أي عظمة بهشاشة العظام. ومع ذلك، تميل هشاشة العظام إلى إصابته أماكن معينة داخل الهيكل العظمي، وليس الهيكل العظمي بأكمله. أظهرت الأبحاث أن الأماكن الشائعة التي تحدث فيها كسور العظام هي الورك والرسغ والعمود الفقري. تشمل المواقع الأخرى الكاحل والساق والساعد وأعلى الذراع والأضلاع. تحدث هذه الكسور عادةً من انزلاق بسيط أو سقوط أو حادث مشابه.

من المهم ملاحظة أن كسور العظام يمكن أن تحدث للمرضى الذين يعانون من هشاشة العظام أو ضعف كثافة العظام (انخفاض كثافة العظام). بمجرد حدوث الكسر، يعتبر الشخص أكثر عرضة للإصابة بكسر آخر. يهدف التشخيص والعلاج المبكران إلى منع حدوث أي كسر أولي أو وقف حدوث المزيد من الكسور. في حالة حدوث كسر، فإن الهدف الرئيسي من العلاج هو تقليل احتمالية حدوث المزيد من الكسور.

عوامل الخطورة الشائعة

التاريخ الشخصي الصحي	الحالات الصحية	الأدوية
كسر سابق (من ضربة طفيفة أو سقوط)	مرض الاضطرابات الهضمية	علاج معين لسرطان الثدي
التاريخ العائلي للإصابة بهشاشة العظام (أحد الوالدين / أحد الأخوة)	فرط نشاط الغدة الدرقية أو الغدة الجار درقية	علاج معين لسرطان البروستات
فقدان الطول (3 سم أو أكثر)	التهاب المفصل الروماتويدي	القشرانيات السكرية (المنشطات)
التدخين / الإفراط في شرب الكحول	انقطاع الطمث المبكر / انخفاض هرمون التستوستيرون	علاج الصرع
نقص الكالسيوم وفيتامين دال أو قلة ممارسة الرياضة	أمراض الكلى المزمنة أو أمراض الكبد	
البالغين من العمر 70 سنة وما فوق	داء السكري	

إذا كان لديك أي عوامل خطر للإصابة بهشاشة العظام، فسوف يحيلك طبيبك إلى فحص كثافة العظام. هذا الفحص البسيط متاح على نطاق واسع في أستراليا، وستشير النتائج إلى ما إذا كنت تعاني من انخفاض كثافة العظام (ضعف كثافة العظام) أو هشاشة العظام.

إذا تم تشخيص إصابتك بمرض هشاشة العظام، فسيتم اتخاذ طبيبك إجراءات لحماية صحة عظامك وسيشمل ذلك عادةً الأدوية. إذا تم العثور على كثافة عظام منخفضة، فسيتم مراقبة صحة عظامك، وسيتم التوصية بتغييرات في نمط الحياة لدعم صحة عظامك.



الكالسيوم وصحة العظام لماذا يعد الكالسيوم مهماً؟

الكالسيوم ضروري لبناء عظام صحية والحفاظ عليها طوال الحياة. يتحد الكالسيوم مع معادن أخرى لتكوين بلورات صلبة تمنح العظام قوة وبنية. يوجد ما يقرب من 99% من الكالسيوم في الجسم في العظام. إذا لم يكن هناك ما يكفي من الكالسيوم في نظامك الغذائي، فسيأخذ الجسم ما هو مطلوب من عظامك لاستخدامه في أجزاء أخرى من الجسم. إذا حدث هذا، فسوف تنخفض كثافة العظام (قوة العظام) تدريجياً وقد تكون معرضاً لخطر الإصابة بهشاشة العظام.

ما هي كمية الكالسيوم الموصى بها؟

تختلف توصيات الكالسيوم الغذائية في أستراليا حسب العمر.

البالغين 19 سنة وما فوق	1,000 مجم يومياً	يحافظ تناول الكالسيوم الكافي على قوة العظام
كبار السن النساء فوق 50 سنة الرجال فوق 70 سنة	1,300 مجم يومياً 1,300 مجم يومياً	تزداد التوصيات اليومية حيث يتم امتصاص الكالسيوم بشكل أقل فعالية من الأمعاء ويمكن فقدان المزيد منه من خلال الكلى

لا ينصح بالإفراط في تناول الكالسيوم
إذا كنت تتناول مكملات الكالسيوم، فيجب أن تشكل جزءاً فقط من المتطلبات اليومية

الكالسيوم والغذاء

أفضل طريقة للحصول على الكالسيوم الموصى به هو اتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم. يختلف محتوى الكالسيوم في الطعام، لذلك من المهم تناول الأطعمة "الغنية بالكالسيوم". نصف مجموع البالغين الأستراليين لا يحصلون على حصتهم اليومية الموصى بها من الكالسيوم. من السهل إضافة الكالسيوم إلى نظامك الغذائي من خلال التركيز على المجموعات الغذائية التي تحتوي على مستويات أعلى من الكالسيوم.

نوع الطعام	أمثلة	نسبة الكالسيوم (مجم لكل حصة)
منتجات الألبان	الحليب والجبن والزبادي	150 - 305 مجم لكل حصة
المأكولات البحرية	سمك السلمون المرقط، النهاش، بلح البحر، المحار، القريدس، السردين المعلب أو السلمون	35 - 300 مجم لكل حصة
الخضروات	الخيار، الكرنب، السلق، الملفوف الصيني، البروكلي، الجرجير، البقلة، البوك تشوي، الكراث	59 - 250 مجم لكل حصة
المكسرات والبذور	اللوز، المكسرات البرازيلية، البندق، الجوز، بذور السمسم، معجون الطحينة	28 - 75 مجم لكل حصة
الفاكهة	البرتقال، الفراولة، التين، الكيوي، التمر	16 - 95 مجم لكل حصة
أطعمة أخرى	البيض والتوفو المحتوي على الكالسيوم، الحمص أو فول الصويا المعلب	21 - 105 مجم لكل حصة
اللحوم	قطع لحم الخنزير والدجاج	21 - 105 مجم لكل حصة

هل نمتص كل الكالسيوم الذي نأكله؟

الجواب البسيط هو لا، لا نمتص جميع الكالسيوم الذي نستهلكه. يتم فقدان كمية صغيرة من الكالسيوم وإخراجها من الجسم وهو أمر طبيعي. يتم احتساب هذا وفقاً لنسبة الموصى بها لعمر. يمكن أن تؤثر العوامل الأخرى أيضاً على امتصاص الكالسيوم ويجب مناقشتها مع طبيبك، على سبيل المثال: انخفاض مستويات فيتامين دال، والإفراط في تناول الكافيين والكحول وبعض الأمراض (مثل مرض الاضطرابات الهضمية وأمراض الكلى).

مكملات الكالسيوم

يوصى بالحصول على الكالسيوم من نظامك الغذائي. ومع ذلك، عندما لا يكون من الممكن تناول كمية كافية من الكالسيوم، فقد تكون هناك حاجة إلى مكمل حسب توجيهات الطبيب أو الصيدلي. توصي جمعية صحة العظام في أستراليا بجرعات مكملة في حدود 500-600 مجم يومياً عند اللزوم. يعتبر ذلك آمناً وفعالاً. تناول المكملات Healthy Bones Australia حسب التوجيهات وتحدث إلى طبيبك أو الصيدلي إذا كان لديك أي استفسارات.

تشخيص هشاشة العظام والكالسيوم

الكالسيوم ضروري لدعم صحة عظامك. ومع ذلك، بالنسبة للأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بهشاشة العظام، فإن الأدوية ضرورية بشكل عام، وعلى النحو الذي يحدده الطبيب. من الشائع أن يصف الأطباء مكملات الكالسيوم المصاحبة لأدوية هشاشة العظام. إن تناول الكالسيوم الكافي طوال الحياة يدعم صحة العظام ولكنه قد لا يمنع هشاشة العظام لأن عوامل الخطر الأخرى يمكن أن تؤثر سلباً على صحة عظامك.



مستويات فيتامين دال

تتغير مستويات فيتامين دال على مدار العام. مستويات فيتامين دال لديك هي الأعلى في أواخر الصيف والأدنى في نهاية الشتاء. توصي Healthy Bones Australia بمستوى فيتامين دال لا يقل عن 50 نانومول / لتر في نهاية فصل الشتاء وخلال الصيف تكون المستويات الأعلى شائعة في نطاق 60-70 نانومول / لتر.

سيفحص طبيبك فقط مستوى فيتامين دال (من خلال فحص الدم) إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بنقص فيتامين د. الأشخاص المعرضون للخطر هم:

- البالغون الذين يقضون معظم أوقاتهم في الداخل بسبب ظروف صحية أو العمل
- ذو البشرة الداكنة طبيعياً (البشرة الداكنة تقلل من تسرب الأشعة فوق البنفسجية)
- الذين يتجنبون أشعة الشمس رغبة في حماية البشرة أو وفقاً لمشورة طبية
- الذين يغطون أجسامهم لأسباب ثقافية أو دينية
- الحالات الطبية التي يمكن أن تؤثر على القدرة على امتصاص / التعامل مع فيتامين دال
- النساء الحوامل أو المرضعات
- كبار السن، المقيمين في المنزل أو في دور رعاية سكنية

نقص فيتامين دال

يعاني أكثر من 30% من البالغين في أستراليا من نقص خفيف أو متوسط أو حاد في فيتامين دال. نقص فيتامين دال قد:

- يؤدي إلى هشاشة العظام
- يؤدي إلى آلام في العظام والمفاصل
- زيادة خطر السقوط والكسور ذات الصلة لدى كبار السن

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر على الجنين لدى أم تعاني من نقص فيتامين دال، مما يؤدي إلى الكساح (في الحالات الشديدة) ويمكن أن يكون مرتبطاً بأمراض أخرى.

مكملات فيتامين دال

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من انخفاض في مستويات فيتامين دال، قد تكون هناك حاجة إلى مكمل حسب إرشادات الطبيب أو الصيدلي. يمكن تصحيح مستويات فيتامين دال المنخفضة بسهولة ولكن قد يستغرق تحسينها عدة أشهر. تتوفر مكملات فيتامين دال على شكل أقراص أو كبسولات أو قطرات أو سائل. معظم مكملات فيتامين دال هي فيتامين "دال 3" والجرعة القياسية هي في الوحدات (IU). سينصحك طبيبك بالجرعة المناسبة المطلوبة ويمكن للصيدلي تقديم نصائح عامة حول مكملات فيتامين دال.

توصي جمعية صحة العظام في أستراليا Healthy Bones Australia بالجرعات التالية من فيتامين دال كدليل عام فقط:

• البالغين 600IU وحدة على الأقل في اليوم • أكثر من 70 عاماً 800IU وحدة على الأقل يومياً	الأشخاص الذين تعرضوا لبعض أشعة الشمس ولكن ليس بالمستوى الموصى به
• 1,000 - 2,000 IU وحدة في اليوم • قد تكون هناك حاجة لجرعات أعلى	الأشخاص الذين يتجنبون التعرض لأشعة الشمس أو المعرضون لخطر الإصابة بنقص فيتامين دال
• 3,000 - 4,000 IU وحدة يومياً لمدة 6-12 أسبوعاً لرفع مستوى فيتامين دال بسرعة، تليها جرعة لاستمرارية الحفظ من 1,000 - 2,000 مجم يومياً حسب نصيحة الطبيب	نقص فيتامين دال المعتدل إلى الشديد

فيتامين دال والطعام

لا يوفر الطعام كمية كافية من فيتامين دال. ويحتوي عدد محدود من الأطعمة على كميات صغيرة من فيتامين دال مثل صفار البيض والكبد والأسماك الزيتية (السلمون والتونة والماكريل والرنجة) ومنتجات مختارة مدعمة بفيتامين دال (مثل الحليب البودرة والسمن وحبوب الفطور).



ممارسة الرياضة وصحة العظام

تلعب الرياضة دوراً مهماً في الحفاظ على صحة العظام. أثبتت الأبحاث أنه عندما يتعلق الأمر بعظامنا، فليس كل التمارين متساوية. تستفيد العظام عندما يتم وضع قدر معين من التأثير أو الضغط عليها مما يجعل أنواعاً معينة من التمارين أكثر فائدة.

تعتمد قدرة التمرين على التأثير على العظام على الطريقة المحددة التي يتم بها الضغط على العظام أثناء التمرين. التمرين مهم أيضاً لحجم عضلاتنا وقوتها وقدرتها وهو أمر ضروري للحفاظ على الحركة. يجب أن تكون التمرينات مستمرة للحصول على فائدة مناسبة.

أهداف التمرين على مدى الحياة

تغيير أهداف التمرين لصحة العظام بمرور الوقت من:

- بناء القوة العضوية للعظام في الطفولة والمراهقة
- الحفاظ على قوة العضلات والعظام في مرحلة البلوغ
- تقليل فقدان العظام عند كبار السن والحفاظ على قوة العضلات لدعم الحركة والتوازن

أنواع محددة من التمارين لدعم صحة العظام

- تأثير تمارين تحمل الوزن. ما هو؟ يتم التمرين على قدميك لكي تتحمل وزنك الذي يهز العظام بسرعة وقوة.
- أمثلة: الهرولة، القفز، كرة السلة، كرة الشبكة، الرقص، التمارين الرياضية المؤثرة، المشي على الدرج.
- تدريب المقاومة. ما هو؟ استخدام أوزان اليد والكاحل ومعدات الصالة الرياضية.
- مثال: التدريب بالأوزان تتقدم في شدتها مع مرور الوقت.

تمارين التوازن ومنع السقوط

- بالنسبة لكبار السن الأستراليين، يمكن أن تساعد تمارين التوازن والحركة أيضاً في تقليل السقوط الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث كسور. نصف حالات السقوط تحدث في المنزل. تتضمن تمارين التوازن عادةً ما يلي:
 - تمارين الوقوف بثبات بلا حراك، على سبيل المثال: الوقوف على ساق واحدة، والوقوف طويلاً ورفع الذراعين، ووضع قدم واحدة أمام الأخرى بلا حراك، تمارين التاي تشي
 - تمارين الحركة مثل: المشي في دوائر صغيرة، والمشي مع تغيير مفاجئ في الاتجاه، والدوس فوق العوائق، والمشي على أصابع القدم، والمشي مع رفع الذراعين فوق الرأس
 - تمارين المهام المزدوجة، على سبيل المثال: الوقوف على ساق واحدة أثناء رمي الكرة والتقاطها
- لمزيد من المعلومات، راجع دليل التمرين لدى جمعية صحة العظام في أستراليا على www.healthybonesaustralia.org.au



العلاج

تشخيص مرض هشاشة العظام يتطلب علاجاً موصوفاً لحماية صحة العظام. سيتم وصف أدوية من قبل طبيب عام أو أخصائي. توجد في أستراليا مجموعة من خيارات العلاج المتاحة. ستحدد أنت وطبيبك أفضل علاج لك، مع مراعاة الأمراض الأخرى لديك. يمكن لطبيبك أيضاً أن ينصحك ما إذا كان دواءك مدعوماً من خلال نظام الدعم الصيدلاني (PBS).

كيف يتم علاج هشاشة العظام؟

تعمل معظم الأدوية عن طريق إبطاء أو منع نشاط خلايا إزالة العظام (تسمى الخلايا الآكلة للعظام) مع ترك الخلايا المكونة للعظام (بانيات العظم) في العمل. ويساعد ذلك في تحسين قوة العظام مع مرور الوقت. يتم وصف أدوية هشاشة العظام بشكل شائع على مدار سنوات عديدة ويجب أن توافق عليها الحكومة الفيدرالية لاستخدامها في أستراليا. يوصى بتناول الدواء وفقاً للتوجيهات للحصول على الفائدة الكاملة. كما يُنصح الأشخاص المصابون بهشاشة العظام بتكملة استخدام الأدوية بالكالسيوم الموصى به ومستويات فيتامين دال والتمارين الرياضية.



تنطبق إعانات PBS على:

- الأشخاص الذين أصيبوا بكسر بسبب هشاشة العظام
- أي شخص يزيد عمره عن 70 عاماً يعاني من انخفاض كثافة العظام
- الأشخاص الذين يعانون من انخفاض كثافة العظام ويتناولون الكورتيكوستيرويدات (على سبيل المثال: بيريدنيزون أو الكورتيزون) بجرعة 7.5 مجم لمدة 3 أشهر على الأقل

أنواع الأدوية

يتم وصف الأدوية التالية عادة في أستراليا لعلاج هشاشة العظام ولها أدلة ثابتة على تقليل مخاطر الكسور.

نوع الدواء	الجرعة
البيسفوسفونات يمكن أن يبطئ هذا الدواء من فقدان العظام، ويحسن كثافة العظام ويقلل من خطر الإصابة بالكسور	حبوب (أسبوعياً أو شهرياً) • Alendronate (الاسم التجاري Fosamax أو أسماء تجارية أخرى) • Risedronate (الاسم التجاري Actonel EC أو أسماء تجارية أخرى) الحقن الوريدي السنوي • Zoledronate (الاسم التجاري Aclasta)
دينوسوماب Denosumab يمكن أن يبطئ هذا الدواء من فقدان العظام، ويحسن كثافة العظام ويقلل من خطر الإصابة بالكسور	6 حقن شهرياً • Denosumab (الاسم التجاري Prolia)

أدوية أخرى

يمكن وصف خيارات الأدوية التالية بناءً على احتياجات المريض الفردية.

MHT (العلاج بهرمون انقطاع الطمث)

يساعد MHT (المعروف سابقاً باسم HRT) على إبطاء فقدان العظام، مما يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى النساء في وقت قريب من فترة انقطاع الطمث أو بعد انقطاع الطمث. إنه آمن وفعال لمعظم النساء دون سن الستين المصابات بهشاشة العظام ويحتاجن أيضاً إلى علاج هرموني للتخفيف من أعراض انقطاع الطمث. يمكن أيضاً وصفه للنساء دون سن الستين غير القادرات على تناول أدوية أخرى لهشاشة العظام. إنه مفيد بشكل خاص للنساء اللائي تعرضن لانقطاع الطمث المبكر (قبل سن 45 عاماً).

معدّلات مستقبلات الإستروجين الانتقائية (SERMs)

رالوكسيفين (Evista الاسم التجاري Raloxifene)

يتم تناول هذا الدواء يومياً ويعمل على العظام بطريقة مشابهة لهرمون الاستروجين، مما يبطئ من فقدان العظام ويقلل من خطر الإصابة بكسور العمود الفقري لدى النساء اللواتي مررن بسن اليأس. ينطبق دعم PBS على النساء بعد انقطاع الطمث اللواتي أصبن بالفعل بكسر بسبب هشاشة العظام.

استخدام الأدوية المقيدة

Teriparatide (الاسم التجاري Terrosa) بالحقن اليومي الذاتي لمدة تصل إلى 24 شهراً.

يجب أن يتم وصف هذا الدواء من قبل أخصائي ويبدأ في الأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام الشديدة عندما لا تعمل أدوية أخرى لهشاشة العظام. بمجرد الانتهاء من مسار العلاج، سيتم البدء في نوع آخر من أدوية هشاشة العظام لضمان الحفاظ على العظام الجديدة المتكونة. يصل دعم PBS لمدة 18 شهراً للأشخاص الذين يعانون من انخفاض شديد في كثافة العظام والذين عانوا من كسرين على الأقل (مع حدوث أحد الكسور أثناء تناول نوع آخر من أدوية هشاشة العظام).

يُعطى Romosozumab (الاسم التجاري Evenity) مرة واحدة في الشهر من قبل الطبيب مع حقنتين (خلال نفس الزيارة)، لمدة 12 شهراً.

يجب أن يتم وصف هذا الدواء من قبل أخصائي ويبدأ في الأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام الشديدة عندما لا تعمل أدوية أخرى لهشاشة العظام. بمجرد الانتهاء من مسار العلاج، سيتم البدء في نوع آخر من أدوية هشاشة العظام لضمان الحفاظ على العظام الجديدة المتكونة. يصل دعم PBS لمدة 12 شهراً للأشخاص الذين يعانون من انخفاض شديد في كثافة العظام والذين عانوا من كسرين على الأقل، مع حدوث أحد الكسور بينما تناول نوع آخر من أدوية هشاشة العظام.

الآثار الجانبية

عادة ما يتم أخذ علاج هشاشة العظام على مدى سنوات عديدة. الآثار الجانبية لأدوية هشاشة العظام نادرة ويوصى بالتحدث مع طبيبك إذا كان لديك أي مخاوف أو استفسارات بخصوص أدويةك. يجب على أي شخص يعاني من آثار جانبية مشتبها بها استشارة الطبيب. سيأتي دواءك بفائمة من الآثار الجانبية المحتملة، إذا واجهت أي آثار جانبية، ستحتاج إلى إبلاغ طبيبك.

لمزيد من المعلومات:

اتصل بالرقم المحلي المجاني لدينا
1800 242 141



تفضّلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني
healthybonesaustralia.org.au



تحدث مع طبيبك

