



إصدار فوري: اللغة العربية

بيان صحفي

المعلومات المتعلقة بصحة العظام متاحة الآن باللغة العربية

أصدرت منظمة صحة العظام الأسترالية، وهي منظمة غير ربحية، معلومات جديدة باللغة العربية لمساعدة أفراد المجتمع على حماية صحة عظامهم.

المواد المترجمة متاحة الآن على الموقع <https://healthybonesaustralia.org.au/resource-hub/>

تشمل [translated-resources/arabic/](https://healthybonesaustralia.org.au/resource-hub/translated-resources/arabic/) المعلومات مواضيع مهمة لدعم صحة العظام مثل، الكالسيوم، وفيتامين د، والتمارين الرياضية، وشرح نوع الأدوية التي تساعد في علاج هشاشة العظام.

طوّرت هذه المعلومات لمساعدة الناس على فهم موضوع هشاشة العظام، وهي حالة صحية معناها إصابة العظام بضعف دون الحد الطبيعي مما قد يؤدي إلى كسرها. تحدث 183 ألف حالة بكسر العظام كل عام، في أستراليا، بسبب ضعف صحة العظام.

وهناك أيضاً معلومات إضافية باللغة العربية عن مستويات الكالسيوم الموجودة في الأطعمة المختلفة لمساعدة الناس على تناول كميات أكبر من الكالسيوم في وجباتهم الغذائية اليومية.

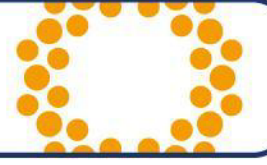
قال غريغ لوبوميرسكي (Greg Lyubomirsky) المدير التنفيذي لمنظمة صحة العظام الأسترالية، إن "هناك ما يزيد عن 1.2 مليون أسترالي مصابون بهشاشة العظام كما يعاني 66% من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً من ضعف صحة العظام. نريد العمل على الوقاية من كسر العظام وتشجيع الناس على التحدث مع أطبائهم إذا كانوا معرضين لعوامل خطر الإصابة بهشاشة العظام."

ويقول الدكتور كارلوس الحداد، طبيب الروماتيزم وعضو في اللجنة الطبية التابعة لمنظمة صحة العظام الأسترالية، إنه "يمكننا القيام بأمر كثير لمساعدة المصابين بهشاشة العظام على إدارة صحتهم. ونشجع أفراد المجتمع المعرضين لعوامل خطر الإصابة بهذا المرض أن يتحدثوا إلى طبيبيهم المحلي."

العوامل الشائعة لخطر الإصابة بهشاشة العظام

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
لوطلا نادقف (أكثر أو سم3)	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 كنت معرضاً لأي عامل من عوامل خطر الإصابة بهشاشة العظام، فسيحملك طبيبك لإجراء فحص لقياس كثافة العظام. هذا الفحص البسيط متاح على نطاق واسع في أستراليا.



معلومات عن منظمة صحة العظام الأسترالية
تركز منظمة صحة العظام الأسترالية على حماية صحة العظام وتقليل الإصابة بهشاشة العظام في المجتمع. تعمل المنظمة مع لجنة
طبية من الخبراء لتقديم معلومات مفيدة للمجتمع والأطباء.



لاستعلامات وسائل الإعلام اتصل بمنظمة صحة العظام الأسترالية - نينا كلوغ (Nina Klug) على 0402 428 802 أو مليتا دارو
(Melita Daru) على 0434 058 281.