



هشاشة العظام Ostéoporose



- هو مرض منتشر و شائع خاصة عند النساء بعد سن الخمسين .
- مرض هشاشة العظام خطير لأنه مرض صامت بدون أعراض و يتم إكتشافه عند حدوث كسور تحدث تلقائيًا أو بسبب صدمة بسيطة كالسقوط عند المشي أو الارتطام بالحائط أو السقوط من الفراش.
- هذه الكسور تسبب فقداناً للحركة لمدة طويلة مما ينجر عنه تدهور للحالة الصحية ونقص كبير في جودة الحياة.



- تشخيص هشاشة العظام سهل.
- الدواء الناجع والفعال موجود.
- التشخيص المبكر و الدواء الناجع يؤديان إلى نتائج جيدة و ذلك بتقوية العظام و تقليل خطر الإصابة بكسور أخرى.

- الوقاية خير من العلاج و ذلك بالابتعاد عن الأسباب المؤدية لهشاشة العظام.

أسباب عديدة لهشاشة العظام, من أهمها:



1 القابلية الجينية أو الوراثية

2 الغذاء الغير متوازن الذي ينقصه الكالسيوم و البروتينات



3 عدم التعرض لأشعة الشمس و نقص فيتامين د



4 نقص أو زيادة بعض الهرمونات



5 التدخين و استهلاك الكحول



6 استعمال بعض الأدوية لمدة طويلة خاصة الكورتيكويد



7 عدم الحركة وقلة ممارسة الرياضة



للوفاية من هشاشة العظام ننصح :

