

أنواع هشاشة العظام :

1. هشاشة العظام الأولية

- هشاشة العظام مجهولة السبب (منها ما يلي):-
- ❖ هشاشة العظام بعد سن اليأس
- ❖ هشاشة العظام الشيخوخي
- هشاشة العظام اليفعي

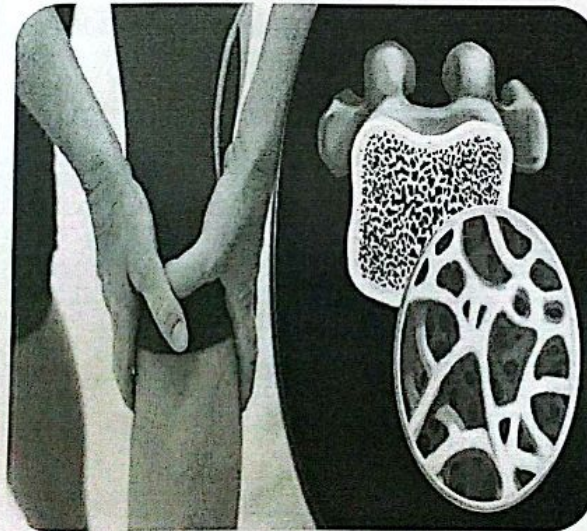
2. هشاشة العظام الثانوية

يحدث هذا النوع من الهشاشة بسبب ظرف صحي آخر مسبب أو علاج طبي معين أو دواء أثر على كثافة العظام .

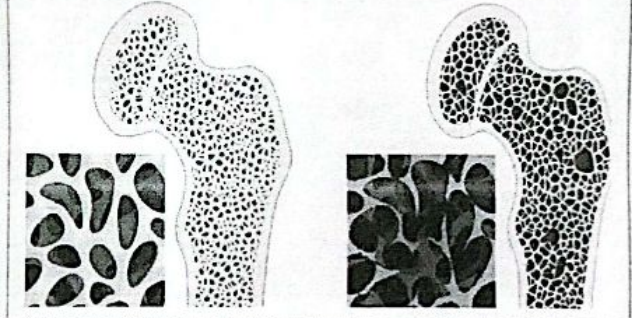


تعريف هشاشة العظام :

هي حالة تنخفض فيها كثافة العظام، ممَّا يُضعفها، ويزيد من احتمال حدوث الكسور. يمكن أن تحدث نتيجة التقدم بالعمر أو نقص هرمون الإستروجين أو انخفاض مستوى فيتامين D أو دخول الكالسيوم، وبعض الاضطرابات .



هشاشة العظام



تحت إشراف

قسم تمرير صحت المجتمع

اعداد

G6

Fourth years

1st term

كلية تمرير صحت جامعه بنها

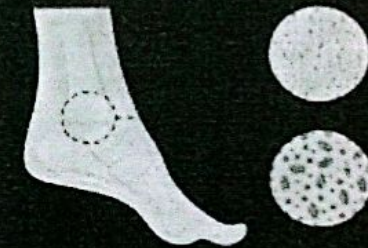
2024/2023

أسباب هشاشة العظام :

- تناول الخمور، وتناول الكافيين المفرط، والتدخين.
- التاريخ العائلي لكسور هشاشة العظام.
- نقص هرمون الغدد التناسلية.
- التقدم في العمر.
- نقص وزن الجسم.
- نقص الكالسيوم أو فيتامين (د).
- قلة النشاط البدني.

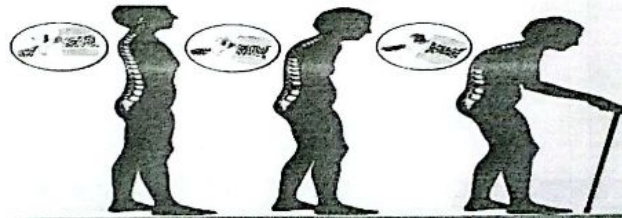
أسباب هشاشته العظام

- 1 - كثرة تناول الأملاح
- 2 - الجلوس وقلة الحركة
- 3 - عدم التعرض للشمس
- 4 - المشروبات الغازية والسكريات



أعراض هشاشة العظام :

- ألم الظهر نتيجة كسر الفقرات العظمية أو تأكلها .
- قصر القامة بمرور الوقت .
- انحناء الجسم .
- سهولة الإصابة بكسور العظام عن المعدل المتوقع .



تشخيص هشاشة العظام :

يمكن قياس كثافة العظام بجهاز يستخدم مستويات منخفضة من الأشعة السينية لتحديد نسبة المعادن في العظام. خلال هذا الاختبار غير المؤلم، سيطلب منك الاستلقاء على طاولة مبطنة، ويمرر ماسح ضوئي فوق جسمك. وفي معظم الحالات، تُفحص عظام محددة فقط، عادةً في الورك والعمود الفقري .

التثقيف الصحي :

المتابعة المستمرة كل ستة أشهر لعمل أشعة لقياس كثافة العظام .
تناول 400 وحدة دولية من فيتامين "د" يومياً.
تناول كمية كافية من الكالسيوم ما بين 1000 إلى 1500 ملجم يومياً.
ممارسة الرياضة (الجري الخفيف) بشكل منتظم للحفاظ على صحة العظام.
التوقف عن التدخين وتجنب المشروبات الغازية والكحولية وعدم الإسراف في النحافه

