



# هشاشة العظام

**هشاشة العظام** هو مرض يسبب ضعفا شديدا في العظام ما يجعلها قابلة للكسر بسهولة.

## ما الذي يسبب هشاشة العظام؟

لدى النساء، غالبا ما ينشأ مرض هشاشة العظام بسبب فقدان العظام الذي يحدث مع انخفاض مستويات هرمون الإستروجين الذي يرافق انقطاع الطمث. يلعب الإستروجين دورا مهما في بناء عظامك والحفاظ عليها. وبعد انقطاع الطمث، ينتج جسمك القليل جدا من هرمون الإستروجين.

## من المعرض للخطر؟

من الممكن أن يصاب أي شخص بمرض هشاشة العظام، ولكنه يكون **أكثر شيوعا بين النساء بحوالي أربعة أضعاف عنه بين الرجال**. قد تصبح أكثر عرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام إذا كنت:

- أنثى
- تجاوزت سن الخمسين
- تدخن
- نحيفا ورفيع الجسم
- من عائلة أحد أفرادها مصاب بهشاشة العظام
- لا تمارس بالقدر الكافي التمارين الرياضية التي تتطلب حَمَل وزن الجسم، مثل المشي
- تشرب الكحول (أكثر من 3 مشروبات يوميا)
- تعاني من حالات طبية معينة أخرى أو تتناول أدوية معينة لفترة طويلة

## كيف أعرف ما إذا كنت مصابا بمرض هشاشة العظام من عدمه؟

عادةً لا يعاني الأشخاص المصابون بمرض هشاشة العظام من أية أعراض حتى يتعرضوا لكسر في العظام. وتوجد فحوصات تستخدم إما الأشعة السينية أو الموجات فوق الصوتية (الموجات الصوتية) لقياس كثافة العظام. هذه الفحوصات غير مؤلمة. اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن الموعد الذي يتعين عليك فيه الخضوع للفحوصات.

- يتم في فحوصات الأشعة السينية، التي تُسمى فحوصات قياس امتصاص الأشعة السينية مزدوجة الطاقة (DXA)، فحص العمود الفقري و/أو الورك و/أو الرسغ. تستخدم فحوصات DXA كمية صغيرة جدا من الإشعاع.
- تفحص الموجات فوق الصوتية حالة العظام ولكنها لا تُستخدم وحدها لتشخيص هشاشة العظام. ومن ثم، ستظل هناك حاجة إلى إجراء فحص DXA لتشخيص هشاشة العظام.

## كيف تتم معالجة هشاشة العظام؟

لا توجد هناك وسيلة لعلاج هشاشة العظام. ومع ذلك، توجد أشياء يمكنك القيام بها للحصول على عظام أقوى. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول وضع خطة للحفاظ على صحة عظامك.

يمكن للتجارب السريرية أن تساعد مقدمي الرعاية الصحية على معرفة المزيد حول معالجات هشاشة العظام. تفضل بزيارة صفحة الويب **النساء في التجارب السريرية** لمعرفة المزيد حول كيفية المشاركة.

## تغييرات نمط الحياة

يمكنك إجراء تغييرات في نمط حياتك لتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام.

- حافظ على نشاطك البدني. مارس التمارين الرياضية التي تتطلب حَمَل وزن الجسم مثل المشي
- لا تدخن
- قلل من تناول الكحول
- احصل على ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين "د" في نظامك الغذائي. قد يطلب منك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك تناول حبوب الكالسيوم وفيتامين "د"

## المكملات الغذائية

المكملات الغذائية هي المنتجات التي يضيفها الناس إلى نظامهم الغذائي. تشمل المكملات الغذائية كلاً من الفيتامينات مثل فيتامين "د" والمعادن مثل الكالسيوم، التي هي مهمة لصحة العظام.

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الدواء المناسب لك. **يجب عليك أيضا التحدث عن المخاطر والفوائد والآثار الجانبية قبل بدء تناول الدواء أو إيقافه**

## كيف أقي نفسي من هشاشة العظام؟

للوقاية من هشاشة العظام، ركّز على الحفاظ على نمط حياة صحي. يعد بناء عظام قوية خلال سنوات الطفولة والمراهقة أمراً مهماً للمساعدة في الوقاية من هشاشة العظام في وقت لاحق من الحياة.

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن الوقاية من هشاشة العظام استناداً إلى عمرك وصحتك وعوامل الخطر.

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل تناول أي مكملات غذائية. هذه قد تؤثر هذه المكملات الغذائية على أدويةك الأخرى التي تتناولها.

## الأدوية التي تصرف بوصفة طبية

هناك أدوية تُصرف بوصفة طبية يمكنك تناولها. تكون هذه الأدوية على شكل أقراص، أو بخاخ أنف، أو حقنة (جرعة تؤخذ بـسرّنجة). ويمكن للأدوية التالية أن تساعد في معالجة هشاشة العظام. لقد ثبت أن معظم هذه الأدوية، وليس جميعها، تقلل من خطر الإصابة بكسور العظام.

- أدوية البايفوسفونيت
- نظائر هرمون الغدة الدرقية (PTH).
- مثبط رانكل
- مثبطات السكليروستين
- نظائر الكالسيتونين
- مُعدّلات مستقبلات الإستروجين الانتقائية (SERMs)

تم تطوير ورقة الحقائق هذه من قبل **مكتب صحة المرأة التابع لإدارة الغذاء والدواء**. هذه المعلومات مقدمة للأغراض التثقيفية، وليست شاملة ولا ينبغي استخدامها كبديل لمشورة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

لمعرفة المزيد، انتقل إلى: [www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)