

سلامتلك

Salamatak

# هشاشة العظام



# سلامتاك

Salamatak



◆ العظام الطبيعية Vs هشاشة العظام

◆ إحصائيات وأرقام في هشاشة العظام

◆ الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة  
بهشاشة العظام؟

◆ ماهي أعراض هشاشة العظام؟

◆ كيف تحمي نفسك من الآن ..  
من الإصابة بهشاشة العظام؟

◆ كيف تقوي كبير السن ..  
من خطورة هشاشة العظام؟

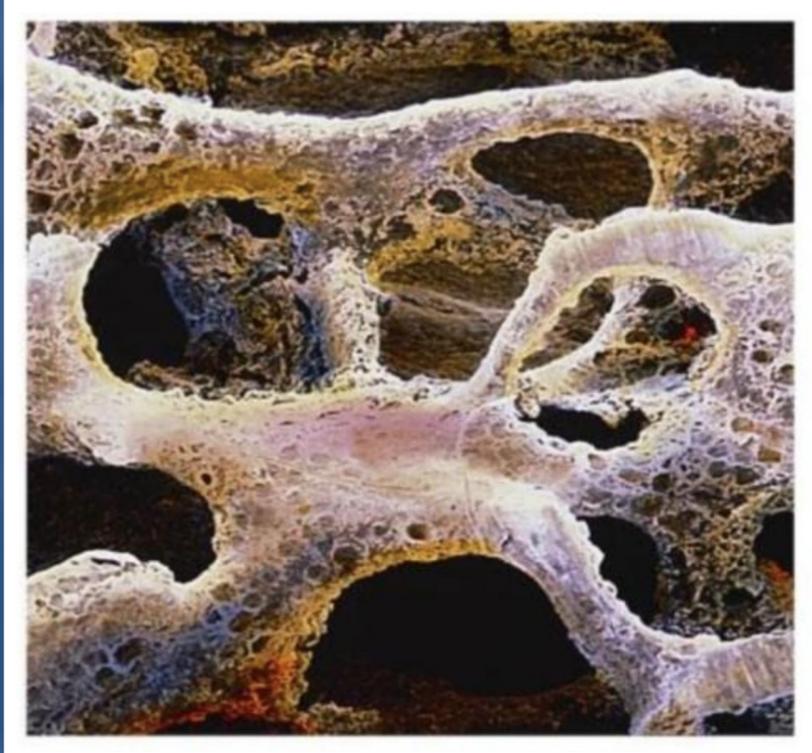


# العظام الطبيعية Vs هشاشة العظام



## الطبيعي

يقوم الجسم بترميم العظام من خلال إنتاج نسيج عظمي جديد يستبدل النسيج القديم، وبالتالي تحافظ العظام على قوتها.



## بهشاشة العظام

يتوقف الجسم عن تجديد النسيج العظمي فتصبح العظام ضعيفة وسهلة الكسر.

الفجوات بنية العظام تجعله أكثر صلابة، ولكن بحالات هشاشة العظام تصبح الفجوات أكبر .. والعظام أضعف.

# إحصائيات وأرقام في هشاشة العظام

الأشخاص ذوي البشرة البيضاء  
أكثر عرضة للهشاشة من ذوي  
البشرة الداكنة.



أكثر من **200 مليون** شخص مصاب  
بالهشاشة ؛ فهو أكثر أمراض العظام  
انتشارًا.



1/3 من النساء و  
1/5 من الرجال قد عانوا  
من كسر نتيجة لهشاشة العظام  
بعد عمر ال 50 عام.



# الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام؟

الأشخاص الذين تفوق أعمارهم الخمسين خاصة النساء بعد سن انقطاع الطمث



المرضى الخاضعين للعلاج بمثبطات المناعة، لفترة طويلة الأمد (3 شهور أو أكثر)



المرضى الذين يتلقون علاجاً بأدوية مضادة للصرع



مرضى نقص الكالسيوم ونقص فيتامين د



الأشخاص ذوي البنية العظمية الضعيفة



الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي لهشاشة العظام في عائلتهم



# ماهي أعراض هشاشة العظام؟

يصعب تشخيص هشاشة العظام في مراحلها الأولى، وغالبًا ما يتم تشخيص المريض بعد إصابته بكسر، لذا يُطلق عليه **المرض الصامت**؛ لعدم وجود أعراض معينة له، ولكن قد تظهر هذه الأعراض في بعض الحالات المرضية وهي

انحناء واضح في الظهر



قصر في القامة مع مرور الوقت

سهولة الإصابة بالكسور



آلام في أسفل الظهر

ضيق في التنفس



# كيف تحمي نفسك من الآن .. من الإصابة بهشاشة العظام؟

تبني عادات غذائية صحية، واحرص على  
أن تأخذ احتياجاتك من العناصر الغذائية



حافظ على ممارسة الرياضة بشكل  
دوري؛ فالرياضة تحفز من تجديد النسيج  
العظمي في جسمك



قم بعمل فحوصات دورية لمعرفة  
مستويات الكالسيوم، وفيتامين "د"  
في جسمك



احرص على التخلص من أي عادة قد تزيد  
من قابليتك للإصابة بالكسور مثل؛ التدخين،  
أو استهلاك كميات كبيرة من الكافيين



# كيف تقى كبير السن .. من خطورة هشاشة العظام؟

إن كنت ترعى شخص كبير بالسن يعاني من **هشاشة العظام**، أو يعد معرض للإصابة بها احرص على اتخاذ الإجراءات التالية

**احرص على تأمين المنزل** لتقليل احتماليات السقوط والانزلاق؛ مثل إزالة الأسلاك من الممرات، أو ثني أطراف السجاد.



**تأكد من تأمين دورة المياه** بوضع سجادة تمنع الانزلاق داخل حوض الاستحمام وخارجه.



**قم بتوفير أي أداة** قد تساعد كبير السن مثل؛ مساعد الوضوء للأقدام، أو مساعد المشي على الدرج.



**تأكد من ارتداء كبير السن** لنظاراته، وحقاء ملائم للمشي.

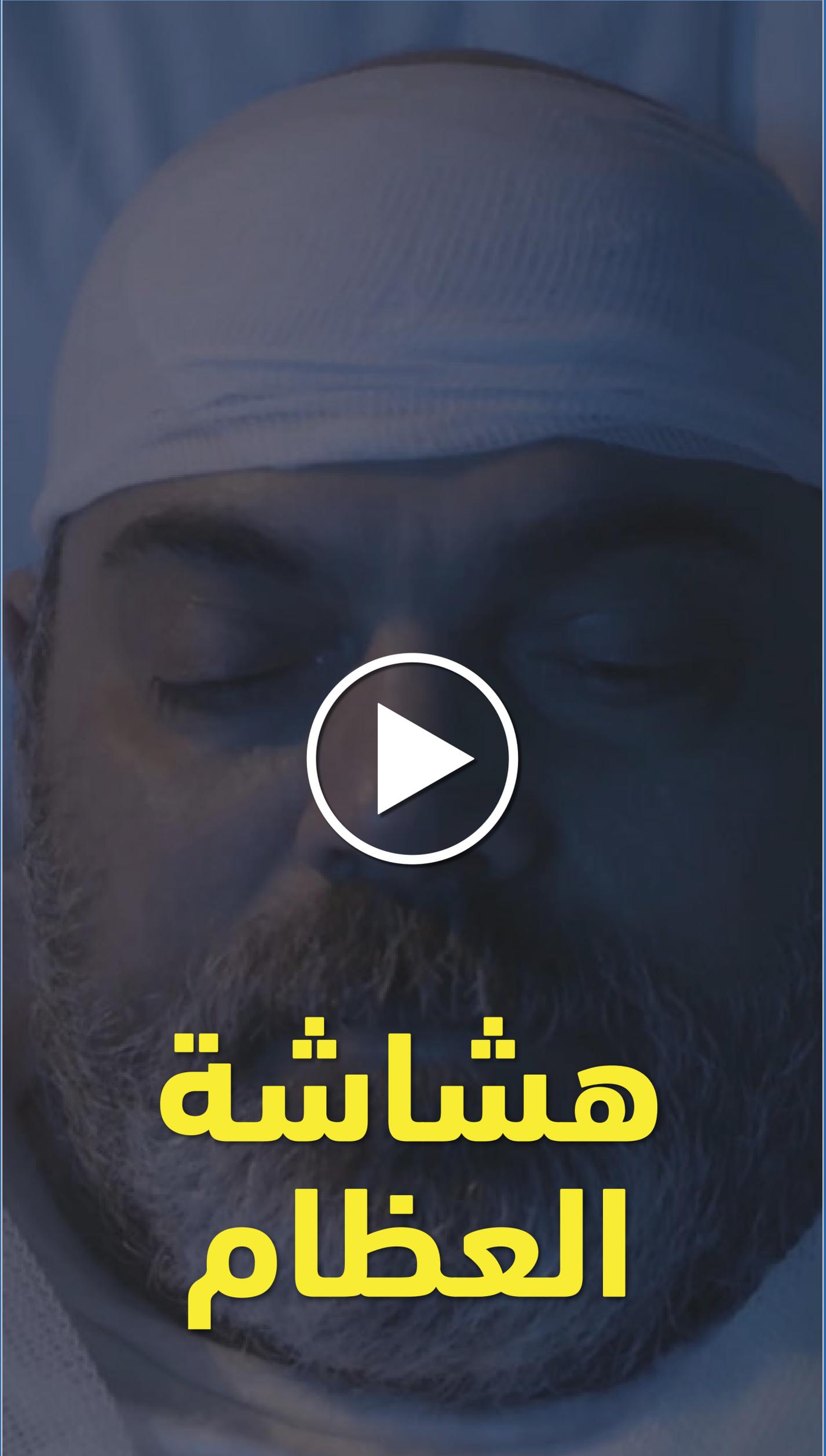


**شجع كبير السن** على ممارسة الرياضة الخفيفة لتحسين توازن جسمه مثل المشي للمسجد، أو ممارسة تمارين اليوجا.



سلا متاك

Salamatak



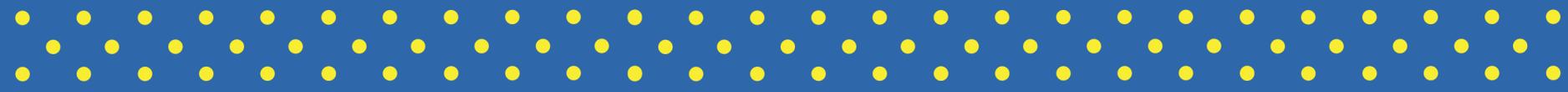
هشاشة  
العظام

# سلا متاك

Salamatak



خل غيرك يستفيد



اضغط هنا

و شارك الملف على تويتر

**Tweet**



# سلامتاك

Salamatak

للإطلاع على المزيد  
من الفيديوهات التوعوية

**اضغط هنا**

