

وقائع وإحصاءات



الرجل الأصيل ينمى القوة من داخله

ترقق العظم يصيب الرجال أيضاً

- ترقق العظم ليس مرضاً خاصاً بالنساء. يصاب رجلٌ من كلِّ خمسة رجال بعد سنِّ الخمسين سنةً بكسرٍ ناتجٍ عن ترقق العظم، وذلك على نطاقٍ عالميٍّ.
- إنَّ ثلثَ مجموع كسور الورك في العالم يعود للرجال
- إنَّ الرجال البالغٍ عمرهم خمسين سنةً وما فوقٍ معرَّضون للإصابة بكسرٍ ناتجٍ عن ترقق العظم أكثر مما هم معرَّضين لخطر سرطان البروستات. تمَّ تقدير مدى انتشار كسور هشاشة العظام المكسورة لدى الرجال عالمياً في العام ٢٠٠٠ على النحو التالي:
- ٤٩٠ ألف كسر في الورك (٣.١٪ من مجموع حالات الكسور في الورك)
- ٥٥٤ ألف كسر في الفقرات (٣٩.١٪ من مجموع حالات كسور الفقرات)
- ٣.٥ مليون كسر هشاشة بالاجمال (٣٨.٧٪ من مجموع حالات كسور هشاشة)
- سُجِّلت في الاتحاد الأوروبي أكثر من ١٦٨ ألف حالة كسر في الورك لدى الرجال (سنة ٢٠١٠) وهي تشكِّل ٢٨٪ من مجموع حالات الكسور في الورك لدى النساء والرجال.
- سُجِّلت في الولايات المتحدة سنة ٢٠٠٥ حوالي ٥٩٥ ألف حالة كسر في العظم لدى الرجال البالغٍ عمرهم ٥٠ سنة وما فوقٍ، ومنها ٧٤ ألف حالة كسر في الورك.
- إنَّ العلاج بالحرمان من الأندروجين والعلاج بالفشريات السكرية (غلو كوكورتيكويد) المستعملين لحالات مرضية عدَّة هما إثنان من أهمِّ مسببات ترقق العظم الثانوي لدى الرجال. كما أنَّ بعض الأمراض المزمنة مثل داء السكري تزيد كذلك من خطر الإصابة.

ارتفاع سريع في معدلات الكسور لدى الرجال

- نشهد ارتفاعاً سريعاً في العبء المتأثري من داء ترقق العظم نتيجةً لشيخوخة السكان والتمدُّن.
- إنَّ عدد الرجال البالغٍ عمرهم ستين سنةً أو أكثر سيزيد عشرة أضعاف مع حلول العام ٢٠٥٠ بالمقارنة مع ١٩٥٠، مسجلاً ارتفاعاً من ٩٠ مليون رجل إلى ٩٠٠ مليون، وهذه الشريحة العمرية بين الرجال هي الأكثر عرضة لخطر ترقق العظم.
- تمَّ تسجيل ارتفاعاتٍ كبرى في مجموع كسور الورك لدى الرجال على مدى فترات زمنية قصيرة. سجَّل أحد المراكز الكبرى في المملكة المتحدة لعلاج الإصابات ارتفاعاً يزيد عن ٣٠٪ في أعداد كسور الورك لدى الرجال بين عامي ٢٠٠٠ - ٢٠١٢.
- تشير التوقعات في الاتحاد الأوروبي إلى أنَّ العدد الإجمالي لحالات الكسور لدى الرجال سيزيد بنسبة ٣٤٪ بحلول العام ٢٠٢٥ ليبلغ ١.٦ مليون حالة في السنة.
- من المتوقع أنَّ عدد كسور الورك لدى الرجال في الولايات المتحدة سيزيد بنسبة ١٠٨٪ من العام ٢٠١٠ إلى العام ٢٠٣٠، ويُتوقع في المقابل أن ينخفض عدد كسور الورك لدى النساء بنسبة ٣.٥٪. فقد استأثر الرجال بنسبة ٢٧.٩٪ من كسور الورك في العام ٢٠١٠، ويتوقع أن تبلغ هذه النسبة ٣٧.٨٪ بحلول العام ٢٠٣٠.
- في بكين، ازداد معدل كسور الورك لدى الرجال البالغٍ عمرهم ٥٠ سنةً أو أكثر بنسبة ٤٩٪ بين عامي ٢٠٠٢ و٢٠٠٦.

حالات الاعاقة والوفاة الناتجة عن ترقق العظم تصيب الرجال أكثر من النساء

- إنَّ احتمال الوفاة بعد التعرُّض لكسر في الورك أعلى بمرتين لدى الرجال بالمقارنة مع النساء، فمعدل الوفاة لدى الرجال يصل إلى ٣٧٪ في السنة الأولى التالية لحادث الكسر.
- يرتفع احتمال الوفاة لدى الرجال بعد كسور هشاشة بالمجمل وليس بعد كسور الورك حصراً.

الكسور لدى الرجال لها كلفة باهظة علمياً أنظمة الرعاية الصحية

- وصلت كلفة الكسور لدى الرجال في الاتحاد الأوروبي عام ٢٠١٠ إلى ١١.٦ مليار يورو. ومن المتوقع أن يرتفع هذا الرقم بحلول العام ٢٠٢٥ إلى ١٥.٥ مليار يورو.
- **الولايات المتحدة:** بلغت كلفة معالجة الكسور وإعادة التأهيل لدى الرجال، ومن ضمنها كلفة الرعاية الطويلة الأمد، ٤.١ مليار دولار أميركي. وتشير توقعات حالات الكسور لعام ٢٠٢٥ إلى أن الكلفة سترتفع إلى ٦.٨ مليار دولار أميركي.
- **المكسيك:** تشير التقديرات إلى أنَّ عدد حالات كسور الورك عام ٢٠٠٩ بلغ ٧٨٠٠ حالة وبلغت كلفتها ٣٩ مليون دولار أميركي. ومن المتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى ١١٧٠٠ حالة لعام ٢٠٢٠ و٣٥٥٠٠ لعام ٢٠٥٠.
- **المملكة العربية السعودية:** يُقدَّر أنَّ ٨٨٠٠ حالة كسر في العظم حصلت عام ٢٠٠٤ لدى الرجال والنساء مجتمعين، وكانت نسبة الذكور إلى الإناث مرتفعة بالغة: ١٠٢٪. تمَّ تسجيل حوالي ٤٨٠٠ كسر في الورك لدى الرجال مع كلفة إجمالية مقدَّرة بقيمة ٦٢٢ مليون دولار أميركي.

خسارة أيام العمل بسبب الكسور

- عندما يصاب كبار السن من الرجال العاملين بكسور الهشاشة يكون الأثر كبيراً على إنتاجيتهم في العمل. بينت دراسة دانماركية أن حوالي ٥٠٠٠ يوم عمل يضيعون نتيجة الكسور لدى الرجال البالغ عمرهم بين ٥٠ و٦٥ سنة.
- خلّصت المنظمة الاسترالية لترقق العظم إلى أن الخسارة في إنتاجية العمل لدى الرجال الاستراليين البالغ عمرهم ٥٠ سنة وأكثر المصابين بكسور الهشاشة كلفت عام ٢٠١٢ أكثر من ٤٦ مليون دولار أسترالي.

نمط الحياة السيء لدى الفتيان والرجال يؤثر على خطر إصابتهم بترقق العظم في المستقبل

- يتزايد القلق من أن نمط الحياة السيء لدى الفتيان والمراهقين، مثل الاستهلاك الضئيل للفيتامين "د" والكالسيوم وقلة الحركة، يؤثر سلباً على قابلية اكتساب الكتلة العظمية القصوى وعلى خطر الإصابة بترقق العظم في المستقبل.
- أجريت دراسة متعددة الجنسيات حول كمية استهلاك الكالسيوم لدى الفتيان في سن المراهقة ووجدت أن مستوى الاستهلاك لا يتعدى ٦٠٪ من الاحتياجات من الكالسيوم المحددة بحسب البلد.
- الاستهلاك المفرط للكحول (أكثر من وحدتي كحول في اليوم) مرتبط بارتفاع نسبة ٣٨٪ في خطر الإصابة بكسر هشاشة وارتفاع بنسبة ٦٨٪ في خطر الإصابة بكسر في الورك.
- يرتبط عامل التدخين بارتفاع كبير في خطر الإصابة بكسور العظام: ٢٩٪ نسبة ارتفاع خطر الإصابة بكسور الهشاشة و ٦٨٪ نسبة ارتفاع خطر الإصابة بكسر الورك.

ترقق العظم لدى الرجال لا يتم تشخيصه ولا معالجته

- بينت دراسة أميركية أن احتمال حصول الرجال على علاج لترقق العظم ٥٠٪ أقل من الاحتمال ذاته لدى النساء.
- بينت دراسة أسترالية، ركزت على الراشدين الأكبر سناً، أن ٢٢،٥٪ من النساء مقابل ٩٪ من الرجال تقدموا لفحص كثافة العظم، و ٦٠،٨٪ نساء مقابل ٨٪ رجال أخذوا علاجاً لترقق العظم.
- إن سبق أن تعرض الإنسان لكسر هشاشة فذلك دليل واضح على الإصابة بترقق العظم، ومع ذلك أقل من ٢٠٪ فقط من الرجال الذين سبقوا أن تعرضوا للكسر في العظم يتقدمون للتشخيص والعلاج.
- إن الرجال الذين يتبعون العلاج بالحرمان من الأندروجين ADT لمكافحة سرطان البروستات، وبالرغم من ارتفاع خطر الإصابة لديهم، يبقون من دون التشخيص والعلاج الملائمين لترقق العظم.
- الرجال الذين يتبعون العلاج بالقشريات السكرية (غلو كوكورتيكويد)، وهو أحد عوامل الخطر الكبرى، لا يتلقون التشخيص والعلاج اللازمين.
- بينت دراسة أميركية أن أقل من ٥٪ من المرضى الذكور، مقابل ١٣٪ مرضى إناث، يخضعون لفحص الكثافة المعدنية للعظم، وتم وصف علاج ترقق العظم لأقل من ٩٪ رجال مقابل ٥٧٪ نساء.
- يستأثر الرجال بثلاث حالات كسور الورك ومع ذلك لم تتطرق الكثير من المبادئ التوجيهية السريرية الوطنية بالشكل الملائم إلى إدارة ترقق العظم لدى الرجال.
- إن معظم التجارب السريرية للدواء تمت على نساء في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث وبالتالي حصل تأخير في ترخيص أدوية الرجال.

يمكن للرجال العمل على تنمية عظام قوية وتجنب الكسور

- يجب ضمان الحصول على كمية كالسيوم كافية من الغذاء. تختلف الكمية اليومية الموصى باستهلاكها بين بلد وآخر، ووفقاً لتوصيات معهد الطب الأميركي لعام ٢٠١٠ فالكمية اللازمة للذكور بين سن ١٩ و٧٠ عاماً هي ١٠٠٠ ملغم، وللذكور بسن ٧٠ عاماً وما فوق ١٢٠٠ ملغم.
- يجب أن يحصل الرجال على كمية كافية من الفيتامين "د" من خلال التعرض الآمن لأشعة الشمس. وتحوي بعض الأطعمة كميات قليلة من الفيتامين "د". توصي المؤسسة الدولية لترقق العظم بالنسبة لكبار السن ولمرضى ترقق العظم بكمية ٨٠٠ إلى ١٠٠٠ وحدة دولية في اليوم للمساعدة في الوقاية من حوادث السقوط والكسور.
- إن ممارسة التمارين الرياضية الحاملة لوزن الجسم لمدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة لثلاث أو أربع مرات في الأسبوع يحسن الكثافة المعدنية للعظم ويحد من حوادث السقوط لدى الرجال المتقدمين في السن.
- يجب الحد من استهلاك الكحول (أكثر من وحدتي كحول في اليوم يرفع من خطر الكسور) ويجب التوقف عن التدخين.
- اختبار ترقق العظم في دقيقة واحدة من المؤسسة الدولية لترقق العظم هو خطوة أولى جيدة لتحديد عوامل الخطر الفردية. يجب على الرجال المعرضين للخطر استشارة طبيب وطلب المزيد من الفحوص، وهذه قد تشمل فحص الكثافة المعدنية للعظم وفحص تقييم خطر الكسور "فراكس" FRAX®.
- إن علاجات ترقق العظم للحد من خطر الكسور متوفرة، وعلى المرضى الذين توصف لهم هذه العلاجات الالتزام بها.

المراجع متوفرة عند الطلب على العنوان الإلكتروني التالي info@iofbonehealth.org

اليوم العالمي لترقق العظم
٢٠ تشرين الأول / أكتوبر

أحبّ عظامك



International Osteoporosis
Foundation

International Osteoporosis Foundation rue Juste-Olivier, 9 • CH1260- Nyon • Switzerland
T 00 01 994 22 41+ F 01 01 994 22 41+ • info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org