

معلومات للمرضى

مرض الألزهايمر والخرف وصحة العظام

حسب
عظامك

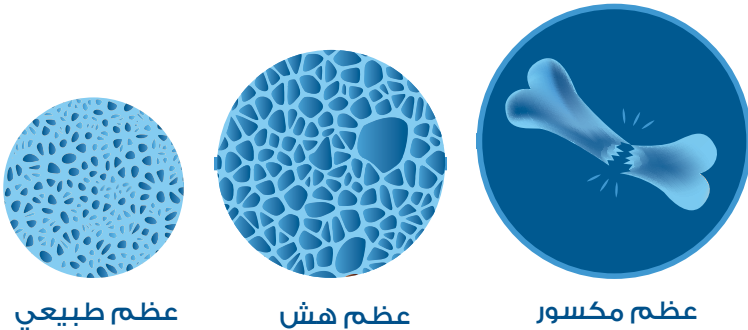
اليوم العالمي لتفريق العظم
٢٠ أكتوبر



www.worldosteoporosisday.org

ما هو ترقق العظام؟

ترقق العظام هي حالة مرضية تصبح فيها العظام هشّة ورقيقة لدرجة تجعلها عرضة للكسور.



غالباً ما تتأثر العظام فتتعرض للضعف نتيجة الإصابة بمرض السرطان وخلال فترة العلاج الملائم له. ومن الأهمية بمكان بالنسبة إلى مرضى السرطان الذين خاضوا أيًا من العلاجات الخاصة بهذا المرض أن يدركوا أنهم معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بمرض ترقق العظام وما ينتج عنه من كسور. وبما أن الكسور المصاحبة لترقق العظام عادة ما تسبب الإعاقة والألم وتؤدي إلى ترقّي جودة حياة الشخص المصاب، فقد بات من الضروري بالنسبة إلى الأشخاص المعرضين للإصابة اتخاذ التدابير المؤاتية في مرحلة مبكرة للحفاظ على صحة العظام وتقليل خطر الإصابة بالكسور.

يُعدّ الألزهايمر من أكثر أشكال الخرف شيوعاً، والخرف هو اصطلاح عام يُستخدم للدلالة على فقدان الذاكرة وغيرها من القدرات الإدراكية بدرجة متقدّمة تؤثر على حياة المريض اليومية. وتتطور أعراض هذا المرض عادة ببطء، ثم تزداد سوءاً بمرور الوقت حتى تصل إلى درجة من الخطورة فتؤثر بشكل ملحوظ على المهام الحياتية اليومية العادية. ويشكّل مرض الألزهايمر نسبة ٦٠ إلى ٨٠ بالمائة من الحالات المصابة بالخرف الشيعي.

والمعلوم أن مرضى الخرف معرضون بمعدل يصل إلى ثلاث مرات أكثر من غيرهم من كبار السنّ الأصحاء للإصابة بكسور في الوركين. ويقلّ لديهم احتمال التعافي الجسدي والحركي الكلي بعد التعرّض للإصابة بكسور على مستوى الوركين، وبالتالي فإنهم أكثر حاجة من سواهم للجوء إلى المستشفيات والمراكز الطبية لتلقي العلاج. وبالإضافة إلى ذلك:

• المعلوم أن مرضى الخرف أكثر عرضة للعثرات والكسور وهم أكثر تعرضاً للوفاة الناجمة عن الكسور مقارنة بسواهم من البالغين الأصحاء إدراكياً، ومع ذلك فإنهم لا يحظون بالقدر الكافي من إجراءات التقييم التي تكشف عوامل خطورة التعرّض للسقوط وإجراءات السقوط والتعثر، وبالتالي لا يتلقون العلاج المناسب لترقق العظام بالقدر الكافي.

• بينما تبيّن الإحصاءات انتشار حالات الخرف والخلل الإدراكي في أوساط المصابين بالكسور الناجمة عن العثرات فإنهم لا يخضعون للفحوص والتقييمات التي تبيّن حالتهم الإدراكية بصورة دورية كما يجب، وتغيّب بذلك فرصة تشخيص إصابتهم بمرض الخرف.

• ويلاحظ انتشار حالات انخفاض مؤشّر كتلة الجسم وخسارة الوزن وضهور الكتلة العضلية والاضطرابات الغذائية والسقوط الجانبي لدى مرضى الألزهايمر وهذا ما يفسّر ارتفاع درجة تعرّض هؤلاء للكسور في الوركين

ما هو مرض الألزهايمر؟

لماذا يُعتبر المصابون بمرض الألزهايمر والخرف معرضين أكثر من غيرهم للإصابة بكسور العظام؟

الاستراتيجيات الموصى بها للحفاظ على صحة العظام لدى المصابين بالخرف

يتعين على الأشخاص الذين يتولون رعاية أشخاص مصابين بالخرف أن يكونوا على بينة بالاستراتيجيات الأساسية التي تساعد على تجنب تعرّض هؤلاء الأشخاص لترقق العظام والحدّ من خطورة تعرّضهم وسقوطهم

اطلب إجراء تقييم حالة صحة عظامك

اطلب من طبيبك أن يجري تقييماً لصحة عظامك وهو غالباً ما يتضمن تقييماً للمخاطر (مثل تشخيص **FRAX**) وكذلك مسح **DXA** (أي قياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي البواعث). ويعتمد قياس المادة المعدنية في العظام على عمر الفرد ودرجة الخطورة.

وكما هو الحال مع الخرف، قد تكون هناك عوامل خطورة أخرى تزيد من مخاطر ترقق العظام والكسور نذكر منها الكسور السابقة مثلاً أو وجود سوابق لمرض ترقق العظام في عائلة المريض.

اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن والمحافظة على وزن طبيعي

يجب أن يشمل النظام الغذائي الصحي المتوازن قدرًا كافيًا من البروتينات وكمية وفيرة من الفواكه والخضروات. فذلك يضمن امتصاص الجسم للعديد من المغذيات الدقيقة المختلفة التي قد تسهم كذلك في الحفاظ على صحة العظام.

كما أنه للمحافظة على وزن طبيعي للجسم أهمية خاصة، فالسمنة الزائدة كما النحافة الزائدة أيضاً تؤثر سلباً في صحة العظام وغالباً ما تتسبب في رفع وتيرة حالات التعثر ومخاطر التعرض للكسور.

تشجيع الأفراد على مزاولة النشاط البدني

تنطوي التمارين المنتظمة التي تتضمن حمل الأثقال وتقوية العضلات مثل المشي وصعود السلالم ورفع الأثقال على فوائد جمة لصحة العظام. ويوصى بممارسة التمارين لمدة ثلاثين دقيقة يومياً لتحقيق الإفادة المرجوة.

تناول كمية كافية من الفيتامين (د)

فيتامين د من العناصر الضرورية لامتصاص الكالسيوم في الجسم. ولعل أكثر الوسائل التي نحصل بها على فيتامين د تتم من خلال تعريض البشرة لأشعة الشمس. وليس هناك سوى عدد محدود من الأغذية التي تعدّ مصدراً طبيعياً لفيتامين (د) (مثل السمك الغني بالزيوت الطبيعية وصفار البيض والكبد)، ويعتمد في بعض البلدان إلى تعزيز السمن النباتي والحليب وحبوب الإفطار بفيتامين د. وقد يرى الطبيب المعالج ضرورة وصف كمّلات غذائية إضافية للمريض لضمان حصوله على القدر الكافي من فيتامين (د). تنصح المؤسسة الدولية لترقق العظام كبار السن ممن تجاوزوا سن الستين بتناول فيتامين (د) على شكل مكمل غذائي بجرعة تعادل ٨٠٠-١٠٠٠ وحدة دولية يومياً. فقد ثبت أن تناول المكمل الغذائي لفيتامين (د) بهذه المستويات من شأنه خفض إمكانية حوادث السقوط والكسور.

الوقاية من السقوط

إذا كانت العظام ضعيفة، يمكن أن تحدث الكسور من جراء الانزلاق أو التعثر من وضعية الوقوف. وفي حالة مرضى الألزهايمر، هناك العديد من العوامل الإضافية التي تزيد من مخاطر التعثر، ومنها نوعية الأدوية والمشئي بوضعية غير سوية والتجوال المفرط والاضطراب.

ومن الضروري التوعية بطبيعة هذه المخاطر واتخاذ التدابير اللازمة لتحسين البيئة المنزلية أو المؤسسية بما يجعلها آمنة تجاه مخاطر التعثر. ومن هذه التدابير نذكر الإضاءة الكافية ووجود المساند في الحمامات وجوانب المصاعد وانتعال الأحذية المانعة للانزلاق.

الالتزام بنظام غذائي صحي غني بالكالسيوم

يجب أن تحرص النساء اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين ١٩ - ٥٠ سنة على الحصول على ١٠٠٠ مليغرام (ملغ) من الكالسيوم يومياً، أما النساء اللواتي تجاوزن الخمسين فمن المستحسن أن يرفعن الجرعة لتتراوح ما بين ١٢٠٠ - ١٥٠٠ مليغرام يومياً.

ومن خلال التأكد من استهلاك مرضى الخرف لأطعمة غنية بالكالسيوم يصبح الوصول إلى هذه المعدلات المستهدفة ممكناً.

غير أنه إذا لم يف النظام الغذائي وحده بالمعدلات التي ينصح بها، فقد يتعين على الطبيب وصف الكالسيوم في صورة مكمل غذائي.

الالتزام بالعلاج الموصوف

بناءً على نتائج تقييم صحة العظام التي تحدد مدى ضعف عظام الشخص ومدى ارتفاع مخاطر إصابته بالكسور قد ينصح الطبيب بتناول عقاقير معينة لحماية العظام من الكسور.

من ناحية أخرى، هناك عدد من الوسائل العلاجية الفعالة المختلفة التي من شأنها تقليل مخاطر الإصابة بكسور.

الابتعاد عن التدخين والإفراط في تناول الكحول

هناك صلة وثيقة بين أمراض العظام والتدخين وإدمان الكحول. وبالتالي يعتبر الابتعاد عن التدخين من التدابير الأساسية التي يتم اتخاذها لخفض مخاطر ترقق العظام. ومن الخطوات المفيدة كذلك لخفض كمية الكحوليات إلى وحدتين لا أكثر في اليوم الواحد.

رؤية المؤسسة الدولية لترقق العظام هي عالم بلا كسور في العظام
حيث تسود الحركة السليمة لدى الجميع.

عبر عن دعمك، وبادر بالتوقيع على الميثاق العالمي للمرضى الذي تتبناه
المؤسسة الدولية لترقق العظام والموجود على الموقع الإلكتروني

www.iofglobalpatientcharter.org

نبذة عن المؤسسة الدولية لترقق العظام

المؤسسة الدولية لترقق العظام هي أكبر منظمة غير حكومية دولية في العالم مختصة ببحث سبل الوقاية من مرض ترقق العظام وكشف أعراضه وعلاجه وكذلك الأمراض العضلية الهيكلية ذات الصلة. ومن هذا المنطلق، يتعاون أعضاء المؤسسة الدولية لترقق العظام بما فيهم لجان البحث العلمي المنبثقة وكذلك نحو ٢٤٠ جمعية من الجمعيات الطبية والبحثية والتخصصية المنتشرة في ٩٩ موقعا لتسليط الضوء على أهمية الوقاية من كسور العظام وكذلك ضرورة النشاط البدني الصحي ورفعها إلى مقدمة أولويات الرعاية الصحية حول العالم.

<http://www.iofbonehealth.com> or [@iofbonehealth](http://www.facebook.com/iofbonehealth)

نبذة عن المنظمة الدولية لمرض الألزهايمر

المنظمة الدولية لمرض الألزهايمر هي ائتلاف يضم ٨٥ جمعية مختصة بمرض الألزهايمر في أنحاء العالم، ولها صلات رسمية بمنظمة الصحة العالمية. وتتخصص رؤية المنظمة في تحسين جودة معيشة الأشخاص الذين يعانون من الخرف وأسرههم حول العالم. ومن المبادئ الخاصة بالمنظمة الدولية لمرض الألزهايمر اعتبار أساس الانتصار في المعركة ضد مرض الخرف هو التآلف الفريد بين الحلول العالمية والمعارف المحلية. ومن هذا المنطلق تعمل المنظمة على الأصعدة المحلية من خلال تمكين الجمعيات المختصة بمرض الألزهايمر حتى تنشر وتوفر الرعاية والدعم لمرضى الخرف والقائمين على رعايتهم، بينما تعمل على الصعيد العالمي لتوجيه الاهتمام نحو مرض الخرف وتروج لتغيير السياسات من جانب الحكومات.

لمزيد من المعلومات، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني

www.alz.co.u

المؤسسة الدولية لترقق العظام

• شارع ٩ جوست - أوليفيه ش ١٢٦٠. نيون. سويسرا

هاتف: +٤١ ٤ ٩٩ ٢٢ ١٠ ١٠

فاكس: +٤١ ٤ ٩٩ ٢٢ ١٠ ١٠

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org

حب
عظامك

اليوم العالمي لترقق العظام
٢٠ أكتوبر

حب عظامك

حب عظامك