

فحص. خطر. الإصابة. بهشاشة. العظام

هل يمكن أن تكون عرضة لخطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور؟

تعرف على ذلك من خلال فحص المخاطر السريع والبسيط هذا

!لا تدع هشاشة العظام تُؤثر عليك
تحدّث إلى الطبيب إذا كنت في خطر

1 هل تبلغ من العمر 60 عامًا أو أكثر؟

- نعم
 لا

يزداد خطر الإصابة بهشاشة العظام مع تقدم العمر. فإذا كنت امرأة تبلغ من العمر 60 عامًا أو أكثر، أو رجلًا يبلغ من العمر 70 عامًا أو أكثر، يجب عليك مناقشة صحة العظام في الفحص التالي، حتى إذا لم يكن لديك أية عوامل خطورة سريرية أخرى.



2 هل كُسرت عظمة في جسمك بعدما تجاوزت 50 عامًا؟

- نعم
 لا

إذا كُسرت عظمة في جسمك بسبب سقوط بسيط (من ارتفاع الوقوف)، فقد يكون ذلك بسبب هشاشة العظام. فكسر عظمة في الجسم يُعد من عوامل الخطر الرئيسية لكسر جديد، ويكون الخطر الأعظم في العامين التاليين.



3 هل تعاني من نقص الوزن؟ (مؤشر كتلة الجسم أقل من 19)؟

- نعم
 لا

لحساب مؤشر كتلة الجسم إذا كنت لا تعرف ذلك	قيمة مؤشر كتلة الجسم	التفسير
الوحدات المترية الوزن بالكيلوجرام _____ = مؤشر كتلة الجسم الارتفاع بالمتر ²	أقل من 19.0 من 19.1 إلى 24.9 من 25.0 إلى 29.9 أعلى من 30.0	ناقص وزن طبيعي/صحي زائد وزن بدين

يُعتبر مؤشر كتلة الجسم (BMI) أقل من 19 كجم/متر مربع (أي ما يعادل 19 رطلًا/بوصة مربعة) من عوامل خطر الإصابة بهشاشة العظام. فمن الممكن أن يؤدي نقص الوزن إلى انخفاض مستويات هرمون الإستروجين لدى الفتيات والنساء، مثل فترة ما بعد انقطاع الدورة الشهرية، مما قد يساهم في الإصابة بمرض هشاشة العظام. وفي الوقت نفسه، يكون الأشخاص الضعفاء أكثر عرضة لخطر كسور العظام.



إذا كنت قد أجبت بنعم على سؤالين أو أكثر من الأسئلة المذكورة سابقا، فإن إجاباتك تشير إلى أنك قد تكون عرضة لعوامل خطر رئيسية تتمثل في الإصابة بهشاشة العظام والكسور. ومن ثم فإننا نشجعك على طلب تقييم خطر الإصابة ومناقشة استراتيجيات الحد من خطر إصابتك بهشاشة العظام مع الطبيب.

4 هل قَصُرَت قامتك أكثر من 4 سم (حوالي 1.5 بوصة) بعدما تجاوزت سن 40 ؟

- نعم
- لا
- لا أعرف

غالبًا ما يكون قصر القامة لأكثر من 4 سم (1.5 بوصة) لدى البالغين نتيجة كسور العمود الفقري بسبب هشاشة العظام. ولكن ليست كل كسور العمود الفقري مؤلمة، مما يعني أن الناس في بعض الأحيان لا يعرفون أن عندهم كسور في العمود الفقري.



5 هل أصيب أحد والديك بكسر في الفخذ؟

- نعم
- لا

إذا كان أحد والديك قد أصيب بكسر في الفخذ، فقد تكون أنت أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام والكسور. وإذا كان أحد والديك مصاب بانحناء في الظهر أو كان في عائلتك مصابين بمرض هشاشة العظام، فقد يكون هذا أيضًا علامة على زيادة خطر إصابتك بهشاشة العظام.



6 هل تعاني من أي من الاضطرابات التالية؟

- التهاب المفاصل الرثياني
- أمراض الجهاز الهضمي (داء الأمعاء الالتهابي (IBD)، الداء الزلاقي)
- سرطان البروستات أو الثدي
- داء السكري
- الامراض الكلوية المزمنة
- اضطرابات الغدة الدرقية (فرط الدرقية، فرط مجاورات الدرق)
- اضطرابات الرئة (مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD))
- انخفاض هرمون التستوستيرون (قصور الغدد التناسلية)
- انقطاع الدورة الشهرية المبكر، توقف الدورة الشهرية، استئصال المبيض (انخفاض هرمون الاستروجين بسبب قصور الغدد التناسلية)
- عدم القدرة على الحركة
- فيروس العوز المناعي البشري
- لا أعرف، لكنني سأسأل الطبيب
- لا شيء مما سبق

تسبب بعض الامراض زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور. ويُعرف ذلك باسم هشاشة العظام الثانوية. كما يمكن أن تزيد بعض الحالات من خطر السقوط، مما قد يؤدي إلى حدوث كسور.



7 هل عولجت من قبل بأي من الأدوية التالية؟

- الجلوكوكورتيكويدات، أو "الستيرويدات"، المستخدمة لعلاج التهابات (مثل بريدنيزون)
- مثبطات الأروماتاز المستخدمة لعلاج سرطان الثدي
- علاج الهرمان من الأندروجين المستخدم لعلاج سرطان البروستات
- أدوية الثيازوليدينيون المستخدمة لعلاج مرض السكري (مثل بيوجليتازون)
- مثبطات المناعة المستخدمة بعد عمليات زراعة الأعضاء (مثل مثبطات فستاتاز الكالمودولين/الكالسينيورين)
- مضادات الاكتئاب المستخدمة لعلاج الاكتئاب واضطراب الوسواس القهري وما إلى ذلك (مثل مثبطات عودة امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRI))
- مضادات الاختلاج أو مضادات الصرع المستخدمة لعلاج النوبات (مثل فينوباربيتال، وكاربامازيبين، وفينيتوين)
- لا أعرف، لكنني سأسأل الطبيب
- لا شيء مما سبق

إن الاستخدام الطويل الأمد لبعض العلاجات قد يزيد من ضعف العظام، مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بكسر عظمي. كما تزيد بعض العلاجات من خطر السقوط، مما قد يؤدي إلى كسر العظام.



8 هل تشرب كميات زائدة من الكحول (أكثر من 3 وحدات في اليوم) و/ أو تدخن حاليًا؟

- نعم
- لا

إن شرب الكثير من الكحول يؤثر سلبيًا على صحة العظام وقد يؤدي أيضًا إلى السقوط المتكرر، مما يزيد من خطر التعرض للكسور.



سواء كنت مدخنًا في الوقت الحالي، أو كنت مدخنًا في الماضي، يجب أن تدرك أن التدخين له تأثير سلبي على صحة العظام.



شكرًا لك على إكمال اختبار خطر الإصابة بترقق العظام الذي أعدته
المؤسسة العالمية لهشاشة العظام IOF

إذا كنت قد أجبت بنعم على أي من الأسئلة الواردة في اختبار خطر الإصابة



فإن إجاباتك تشير إلى أنك قد تكون عرضة لعوامل خطر الإصابة بهشاشة
العظام والكسور.

نُشجعك على مناقشة حالة صحة عظامك واستراتيجيات الحد من خطر
إصابتك بكسور هشاشة العظام مع طبيبك الذي قد ينصح بتقييم المخاطر
و/ أو اختبار قياس كثافة العظام.

كما نشجعك على قراءة الصفحات التالية لمعرفة عوامل خطر هشاشة
العظام الأخرى التي قد تنطبق عليك، ونشجعك على التحقق بانتظام من
خطر إصابتك بهشاشة العظام والكسور.

إذا لم تكن قد أجبت بنعم على أي من الأسئلة الثمانية الواردة في الاختبار

يُرجى التحقق مما إذا كانت عوامل الخطر الأخرى لمرض هشاشة العظام
الموضحة في الصفحات التالية قد تنطبق عليك.

لإجراء اختبار خطر الإصابة مرة أخرى تفضل بزيارة موقع IOF عبر الانترنت

<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

هل تنطبق عليك أي عوامل خطر أخرى لمرض هشاشة العظام؟

عوامل الخطر التي يمكنك تغييرها

هل تتجنّب الأطعمة التي تحتوي على منتجات الألبان؟

يوجد الكالسيوم، المعدن الأكثر أهمية للعظام، في منتجات الألبان غالبًا. إذا تجنبت منتجات الحليب/الألبان، أو كنت تعاني من حساسية منها أو لا تستطيع تناولها، دون تناول أي مكملات كالسيوم، فمن المحتمل أنك قد أصبت بنقص في الكالسيوم وتتعرض لخطر الإصابة بهشاشة العظام بدرجة أكبر.



التعرض الكافي لأشعة الشمس؟

هل تقضي أقل من 10 دقائق يوميًا في الهواء الطلق (مع تعرض جزء من جسمك لأشعة الشمس)، دون تناول مكملات فيتامين (د)؟ يتكون فيتامين (د) في الجلد عند التعرض للأشعة فوق البنفسجية القصيرة (UVB) من الشمس. يفيد فيتامين (د) صحة العظام لأنه ضروري لامتصاص الكالسيوم.



نشاط بدني قليل؟

هل مستوى نشاطك البدني اليومي أقل من 30 دقيقة يوميًا (الأعمال المنزلية، والمشي، والجري، وما إلى ذلك)؟ تؤدي قلة النشاط البدني إلى ضعف العظام والعضلات. وتساعد تمارين القدرة على تحمل الأوزان (مثل الركض أو المشي) وتمارين تقوية العضلات على بناء وتقوية العظام والعضلات.



السقوط المتكرر؟

يعتبر السقوط السبب الرئيسي للكسور، وأي شخص يسقط بشكل متكرر (أكثر من مرة في العام الماضي) يكون أكثر عرضة لكسور العظام. وقد تساعد ممارسة التمارين الرياضية لتحسين قوة العضلات وتوازنها واستراتيجيات الوقاية من السقوط في المنزل على تقليل خطر السقوط.



عوامل الخطر التي لا يمكن تغييرها

التهاب المفاصل الروماتويدي؟

قد يؤدي التهاب المفاصل الروماتويدي و كذلك استخدام الكورتيكوستيرويدات لمكافحة هذا المرض إلى هشاشة العظام.



داء السكري؟

تم ربط مرضى السكري من النوعين 1 و2 بزيادة خطر الإصابة بالكسور.



علاج سرطان الثدي أو البروستات؟

يتم علاج سرطان البروستات والثدي عن طريق تثبيط الهرمونات، مما يساهم في ضعف العظام. تؤثر علاجات السرطان مثل العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي والكورتيكوستيرويدات سلبًا على صحة العظام.



علاج الجلوكوكورتيكويد؟

غالبًا ما يتم وصف الجلوكوكورتيكويدات، المعروفة غالبًا باسم "الستيرويدات" (مثل بريدنيزون)، لحالات مثل الربو والتهاب المفاصل الروماتويدي وبعض الأمراض الالتهابية. قد يؤدي استخدام الكورتيكويدات لأكثر من 3 أشهر متتالية إلى ضعف العظام، ويكون ضعف العظام أسرع في الأشهر الثلاثة إلى الستة الأولى من العلاج



فرط نشاط الغدة الدرقية أو مجاورات الدرق؟

يؤدي فرط نشاط الغدة الدرقية وفرط نشاط مجاورات الدرق إلى ضعف العظام وهشاشة العظام.



انقطاع الدورة الشهرية المبكر؟

هل توقفت الدورة الشهرية عندك قبل بلوغك 45 عامًا؟ للإستروجين تأثير وقائي على العظام. ومجرد بدء انقطاع الدورة الشهرية، ينتج جسمك مستويات أقل من الإستروجين ويزداد معدل ضعف العظام بسرعة



توقف الدورة الشهرية؟ هل توقفت دورتك الشهرية لمدة 12 شهرًا متتالية أو أكثر (بسبب غير الحمل أو انقطاع الطمث أو استئصال الرحم)؟

لا يشير طمث طويل المدة إلى انخفاض مستويات إنتاج هرمون الإستروجين - وهذا عامل يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام.



استئصال المبيضين؟

هل تم استئصال مبيضك قبل بلوغك 45 عامًا، دون أن تتناولي علاجًا هرمونيًا بديلًا؟ إن المبيضين مسؤولان عن إنتاج هرمون الإستروجين، وعدم وجودهما يعني أنك تعاني من نقص هرمون الإستروجين - وهذا عامل يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام.



انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون؟

هل عانيت قبل ذلك من عجز جنسي أو ضعف في الرغبة الجنسية أو غير ذلك من الأعراض المتعلقة بانخفاض مستويات هرمون التستوستيرون؟ يؤدي التستوستيرون لدى الرجال دورًا مشابهًا للإستروجين لدى النساء - تؤثر المستويات المنخفضة من هذا الهرمون سلبًا على صحة العظام وقد تزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام.



أمراض الجهاز الهضمي؟

تؤدي حالات مثل التهاب القولون التقرحي أو داء كرون أو داء الزلاقي إلى سوء امتصاص العناصر الغذائية في الطعام. يزداد خطر هشاشة العظام بسبب سوء امتصاص الكالسيوم والعناصر الغذائية الأخرى (وانخفاض وزن الجسم غالبًا). من غير المحتمل أن تتأثر صحة العظام على المدى الطويل في الأشخاص المصابين بالداء الزلاقي والملمتزمين دائمًا بنظام غذائي خالٍ من الجلوتين.



إذا كان أي من عوامل الخطر ينطبق عليك، فهذا لا يعني أنك مصاب بهشاشة العظام، بل قد تكون أكثر عرضة فقط للإصابة بهذا المرض. وفي هذه الحالة، تأكد من مناقشة صحة عظامك مع الطبيب، الذي قد ينصحك بإجراء تقييم لصحة العظام. وإذا لم يجد أي عامل خطورة، فنحن نُشجّعك على اتباع نمط حياة صحي ومتابعة عوامل الخطر في المستقبل.

نصائح لنمط حياة صحي للعظام

زد من مستويات نشاطك البدني - مارس التمارين لمدة 40-30 دقيقة، من ثلاث إلى أربع مرات كل أسبوع، مع ممارسة بعض تمارين القدرة على تحمل الأوزان والمقاومة في البرنامج

تأكد من اتباع نظام غذائي مغذٍ ومتوازن يتضمن ما يكفي من الكالسيوم الغذائي - راجع توصياتنا بشأن الكالسيوم على الإنترنت

عدم القدرة على تناول منتجات الألبان؟ تعرّف على البدائل الغنية بالكالسيوم أو استكشف منتجات الألبان التي يمكنك الاستمتاع بها بصورة معتدلة - استخدم حاسبة الكالسيوم الخاصة بمؤسسة IOF والمتوفرة على موقعنا على الإنترنت لتقدير كمية الكالسيوم التقريبية

اقض وقتاً أطول في الهواء الطلق لضمان الحصول على كمية كافية من فيتامين (د)، أو تناول مكملات غذائية إذا لزم الأمر

تجنب التدخين، واشرب الكحول بصورة معتدلة فقط

لا تدع هشاشة العظام تؤثر عليك أو على أهلك أو أصدقائك!
لمزيد من المعلومات حول مرض هشاشة العظام والكسور ذات الصلة
و للتعرف على جمعية ترقق العظام في بلدك، تفضل بزيارة

www.osteoporosis.foundation

 facebook.com/iofbonehealth/

 twitter.com/iofbonehealth/

 linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/

 instagram.com/worldosteoporosisday/

 youtube.com/iofbonehealth/

 pinterest.com/iofbonehealth/

©2019 **International Osteoporosis Foundation**
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

