

مقدمة بحث عن هشاشة العظام

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على سيد الخلق والمرسلين وبعد: تعد هشاشة العظام من الأمراض الشائعة في العالم، والتي تؤثر بشكل كبير على جودة الحياة للأفراد الذين يعانون منها. وتعرف هشاشة العظام بانخفاض كثافة العظام وتدهورها، مما يزيد من خطر حدوث كسور العظام، ويهدف هذا البحث إلى استكشاف العوامل التي تسبب هشاشة العظام، وكذلك طرق الوقاية والعلاج المتاحة.

بحث عن هشاشة العظام كامل

إن هشاشة العظام مشكلة صحية تتطلب اهتمامًا وتوعية مجتمعية، ويأمل هذا البحث في أن يسهم في زيادة الفهم لهذا المرض وتعزيز الوقاية والتدابير العلاجية المتاحة:

تعريف هشاشة العظام

عرف العلماء هشاشة العظام بكونها حالة مرضية تنخفض فيها كثافة العظام، مما يؤدي إلى ضعفها ويزيد احتمال كسرها، وتعرف كذلك باسم تخلخل العظام) بالإنجليزية (osteoporosis، وتسبب هذه التخلخلات الكثير من حالات الكسر المرتبطة في الورك والرسغ والعمود الفقري وغيرها [1].

أنواع هشاشة العظام

توجد العديد من الأنواع والتشخيص لمرض هشاشة العظام، حيث تقسم إلى [2]:

- **هشاشة العظام الأولية: Primary osteoporosis** والتي تحدث بسبب التقدم العمري وتنقسم بدورها إلى هشاشة مجهولة الأسباب وتصيب النساء بكثرة أكثر من الرجال وخاصةً بعد سن اليأس أو في مرحلة الشيخوخة، وكذلك هشاشة العظام اليفعي التي تصيب اليافعين والأطفال من الجنسين.
- **هشاشة العظام الثانوية: Secondary osteoporosis** والتي تحدث بسبب الظروف الصحية والعلاجية ك:
 - الفشل الكلوي.
 - سرطان الدم.
 - أمراض الغدة الدرقية.
 - أمراض الغدة جارة الدرقية.
 - أدوية الستيرويدات القشرية.
 - علاج سرطان الثدي.
- **هشاشة العظام المرتبطة بالحمل:** والتي يندر حدوثها وتصاب بها الحامل بشكل فجائي مما يؤدي إلى حدوث كسور أثناء الحمل أو بعد الولادة.
- **هشاشة تكون العظم الناقص: Osteogenesis imperfecta** وهو من الأنواع النادرة التي تحدث بدون أي سبب، وعادة ما تكون مترافقة مع المصاب منذ ولادته.

أسباب هشاشة العظام

هشاشة العظام هي حالة تتسم بفقدان كثافة وقوة العظام، وعادة ما تحدث نتيجة لعوامل متعددة ومترابطة، وفيما يلي بعض الأسباب المشتركة لهشاشة العظام:

- **عوامل العمر:** يعتبر التقدم في العمر عاملاً أساسياً في تطور هشاشة العظام، فمع التقدم في العمر، يقل التجدد الطبيعي للعظام وتزداد فرصة فقدان الكثافة العظمية وتدهورها.
- **الوراثة:** يمكن أن تكون هناك عوامل وراثية تؤثر على كثافة العظام وتجعل بعض الأشخاص أكثر عرضة لهشاشة العظام من غيرهم. يعني ذلك أن بعض الأشخاص قد تكون لديهم نسبة أعلى لفقدان الكثافة العظمية بشكل طبيعي.
- **الجنس:** النساء أكثر عرضة لهشاشة العظام من الرجال، وخاصةً بعد انقطاع الطمث (سن اليأس)، ويرجع ذلك جزئياً إلى تأثير هرمون الاستروجين على صحة العظام، حيث يوجد انخفاض في إنتاجه بعد انقطاع الطمث.

- **نقص الكالسيوم وفيتامين د:** عوامل التغذية السليمة تلعب دورًا هامًا في صحة العظام. نقص الكالسيوم وفيتامين د قد يؤدي إلى فقدان الكثافة العظمية وزيادة خطر هشاشة العظام.
- **اضطرابات هرمونية:** بعض الاضطرابات الهرمونية مثل هبوط هرمون الغدة الدرقية وارتفاع هرمون الكورتيزول يمكن أن تسبب هشاشة العظام.
- **العوامل البيئية ونمط الحياة:** عوامل البيئة ونمط الحياة السيئة مثل التدخين، واستهلاك كميات كبيرة من الكحول، وقلة التمارين الرياضية، وارتفاع مستويات التوتر قد تزيد من خطر هشاشة العظام.

أعراض هشاشة العظام

إن أعراض مرض هشاشة العظام لا تظهر في المراحل المبكرة، إلى أن تضعف العظام، وقد تظهر المؤشرات الآتية على المصاب:

- ألم الظهر.
- قصر القامة.
- انحناء الجسم.
- سهولة الإصابة بكسور.

علاج هشاشة العظام

يرتبط علاج هشاشة العظام بتغيير نمط الحياة بالإضافة إلى تناول العديد من الأدوية بناءً على استشارة الطبيب المختص، ولعل أبرز أدوية علاج هشاشة العظام [3]:

- أليندرونيت (فوساماكس)، قرص أسبوعيًا
- ريزيدرونيت (أكتونيل)، قرص أسبوعيًا أو شهريًا
- إيباندرونيت (بونيفا)، قرص شهريًا أو حقن من خلال الوريد مرة كل ربع سنة
- حمض الزوليدرونيك (ريكلاست)، حقن من خلال الوريد (IV) مرة سنويًا

كيفية الوقاية من هشاشة العظام

للقاية من هشاشة العظام والحفاظ على صحة العظام، يمكن اتباع بعض الإجراءات والتغييرات في نمط الحياة:

- **ضمان توفر الكالسيوم وفيتامين D:** تأكد من تناول كميات كافية من الكالسيوم وفيتامين D في النظام الغذائي اليومي.
- **ممارسة التمارين الرياضية:** قم بممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مثل المشي السريع، ركوب الدراجة، رفع الأثقال، وتمارين القوة العامة. هذه التمارين تساهم في تقوية العظام وزيادة كثافتها.
- **تجنب التدخين والكحول:** يجب الامتناع عن التدخين وتقليل تناول الكحول، حيث إنهما يزيدان من تآكل العظام وتقليل كثافتها.
- **تناول الأطعمة الغنية بالمغذيات:** اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا يشمل تناول الفواكه والخضروات والأطعمة الكاملة والمجموعات البروتينية الصحية.
- **حماية العظام من الإصابات:** تجنب السقوط واتباع الإجراءات الوقائية للحد من خطر الإصابات التي يمكن أن تؤثر على العظام.
- **فحص الكثافة العظمية:** في حالة وجود عوامل خطر مرتبطة بهشاشة العظام، قد يكون من المفيد إجراء فحص للكثافة العظمية (DEXA scan) لتقييم صحة العظام وتشخيص أي تدهور في كثافتها.

اليوم العالمي لهشاشة العظام

يتم الاحتفال باليوم العالمي لهشاشة العظام في اليوم العشرين من شهر أكتوبر في كل عام، وذلك بهدف التأكيد على أهمية الصحة العظمية واستدامتها، والتنويه على ضرورة إجراء عمليات الفحص الدورية لاستدراك ما يمكن استدراكه قبل تفاقم الوضع والمشاكل العظمية.

خاتمة بحث عن هشاشة العظام

نختتم بحثنا عن هشاشة العظام بالتأكيد على أهمية الوقاية والرعاية للحفاظ على صحة العظام، فهشاشة العظام هي حالة طبية شائعة تؤثر على العظام وتزيد من خطر الكسور والإصابات، ومع زيادة المعرفة والتوعية بالمسببات والعوامل المؤثرة في هشاشة العظام، يمكننا اتخاذ خطوات نحو الوقاية والعناية بهذه الحالة.