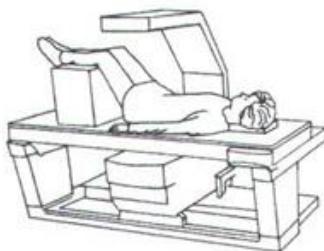


# الأكاديمية المصرية لصحة العظام



ما زال  
تحتاج  
لـ DXA

# الجامعة الأمريكية لصحة العقل

جميع الحقوق محفوظة

## خدمات صحة العظام المحلية

تشمل هذه الخدمات:  
الخدمات المحلية لها دور فريد من نوعه يجمع بين العديد من التخصصات المعنية بمرض هشاشة العظام. فهي توفر خدمة متخصصة لكل شخص قد يحتاج لذلك.

تشمل هذه الخدمات:

1. تقييم مخاطر الكسور الناتجة عن هشاشة العظام..
  2. تقييم مخاطر السقوط.
  3. تقييم كثافة المعادن في العظام (مسح DXA).
  4. خدمات خاصة بالكسور.
  5. تقييم المرضى الذين يعانون من أمراض جهازية أو يتناولون أدوية تجعلهم عرضة للإصابة بهشاشة العظام.
  6. تقدم وحدة أمراض الجهاز الحركي للمرضى في القسم الداخلي ما يحتاجونه من الرعاية الطارئة أو العاجلة.

يرجى ملاحظة أن هذا الملخص الموجز للمعلومات العامة.  
إذا كان لديك أي استفسار أو كان لديك أي أعراض غير  
عادية ، يرجى الاتصال بطبيبك.

من الأفضل أن تدون ملاحظته ومتى بدأ والمتى استمر.

## نحو هنا المساعدة

## خدمات الوقوع

في هذا التقرير ستجد أننا قد قيمنا مخاطر السقوط لديك. إذا وجدت أنك عرضة للسقوط، فسوف نوصي بعرضك على عيادة متخصصة. طببك الممارس العام هو أفضل من يحدد تخصص الطبيب الذي تحتاجه.

نتيجة للسقوط فإن الكسور قد تحدث، ونحن نهدف إلى تشخيص من هم عرضة للسقوط في وقت مبكر قدر الإمكان. وبالتالي نستطيع المساعدة لمحاولة منع الكسور.

أكثر من 30 % من تزيد أعمارهم عن 65 عاما يتعرضون للسقوط أكثر من مرة كل عام. هذا الرقم يرتفع إلى 50 % (النصف) لمن تزيد أعمارهم عن 80 عام.

هناك إستبيان على موقعنا على شبكة الإنترنت لتقييم احتمالية تعرضك للوقوع؛ فضلاً أكمله

يرجى النظر بعناية في خطر السقوط لديك وإذا كان لديك أي استفسار فلا تتردد في مناقشة الأمر مع طبيبك.

تمت الترجمة بمعرفة أ.د. سحر جانب،  
كلية الطب جامعه بنها

## لدي هشاشة العظام ، ماذا أفعل الآن؟

لا تقلق ، يمكن عكس الخطر. لا يزال بإمكانك اتخاذ تدابير للمساعدة في الوقاية ومنع استمرار فقدان كتلة العظام. سوف يخبرك تقرير الفحص بإيجاز عن هذه الإجراءات. يجب عليك استشارة الطبيب حول ما إذا كان العلاج الدوائي مطلوب وإجراء تغييرات في العادات الغذائية وأسلوب الحياة والتي تشمل:

1. زيادة تناول الكالسيوم وفيتامين د.
2. القيام بتمارين رياضية لتحميل الوزن مثل المشي والجري والتنطيط والوثب بالحبال لمدة 30-20 دقيقة ثلاثة مرات أسبوعيا.
3. تجنب الإفراط في تناول الكحول أو التدخين.

## لدي هشاشة في العظام ، ماذا أفعل؟

إذا كان لديك هشاشة العظام فبالإضافة للتدابير الوقائية السابقة، هناك علاجات أخرى متاحة والتي قد تبطئ الخسارة من العظام أو تقلل خطر الكسور. إذا كان نتيجة فحص DXA لديك هو هشاشة العظام في أي من الفخذ أو العمود الفقري أو كليهما فيجب عليك بدء علاج هشاشة العظام مباشرة. سوف تجد في تقريرك اقتراحات بالعلاج الأنسب لك.

إذا كان لديك استفسارات أخرى فلا تتردد في الإتصال بنا أو بطبيبك.

ماذا يفعل جهاز DXA الماسح الضوئي؟  
الأسلوب الأكثر استخداماً لتقدير كثافة العظام هي طاقة الأشعة السينية المزدوجة فيس الإمتصاص (DXA). تقاس كمية الأنسجة المعدنية داخل قسم من العمود الفقري أو الفخذ ويعبر عنه بالجرام لكل سم<sup>2</sup>. تتم مقارنة القيم بنفس الجنس والسن للمجموعة الضابطة (سكور -Z)؛ أو بالأصحاء في سن 30 عام من نفس الجنس وبلغت كتلة العظام ذروتها لديه (T-سكور).

## إذن ماذا تعني درجة DXA الخاصة بي؟

أقل نظرة على تقريرك؛ هناك اثنان من النتائج المراد التحقق منها: Z-score و T-score . Z-score هي مقارنة درجاتك بمتوسط القراءة للأشخاص الأصحاء في سن 30 سنة. في حين أن Z-score هي مقارنة درجاتك بنفس عمرك وجنسيك.

منظمة الصحة العالمية تستخدم 2.5- T-score (ت سكور) لتحديد هشاشة العظام. ت سكور بين -1 و -2.5 يشير إلى بعض فقدان المعادن من العظام (ما قبل هشاشة العظام) وخطر الإصابة بهشاشة العظام.... يعتبر ت سكور أعلى من 1- طبيعي. **لما تقصص الانحراف المعياري عن الطبيعي يتضاعف خطر الكسر.**

يتم استخدام النتيجة Z-score (زد سكور) لتصنيف نوع هشاشة العظام. النتيجة بين 0 و -1.5 معناه أن هشاشة العظام أولية بسبب السن.... زد سكور - 1.5 وأقل على سبيل المثال -1.9 يتوقع هشاشة العظام الثانوية المرتبطة بأمراض أخرى لذا يجب الذهاب لأخصائى في مثل هذه الحالات.

## ما هو مرض هشاشة العظام؟

على الرغم من أن العظام تبدو قوية كالصخور ، إلا أن بعض الخلايا فيها تتكسر بينما تتجدد خلايا أخرى باستمرار. ترقق العظام هو اضطراب تفقد فيه العظام كثافتها حيث يتدحرج الترکيب الداخلي الدقيق وتتصبح العظام هشة ومعرضة لخطر أكبر للكسر. غالباً ما يؤدي الكسر في الظهر إلى ظهور حدب في الجزء العلوي من الظهر ويسمي طبياً الظهر الأحدب.

إنخفاض كثافة العظام هو المؤشر الأكثر دقة على زيادة خطر الكسر. من المتوقع أن واحدة من كل امرأتين معرضة لكسور نتيجة هشاشة العظام في مرحلة ما من عمرها. الخطر بالنسبة للرجال أقل لكنه يزداد مع تقدم العمر في كلا الجنسين.. تقدر منظمة الصحة العالمية (WHO) أن 35٪ من النساء فوق سن 65 مصابات بمرض هشاشة العظام. **الأخطار من كسر الفخذ في النساء البيض يشبه الخطر من سرطان الثدي ، بطانة الرحم والمبيض مجتمعة.**

إختبار كثافة المعادن في العظام يتم لأي شخص معرض لخطر هشاشة العظام. يفضل الإختبار المحوري لقياس كثافة المعادن في العظام لأي شخص معرض لهذا الخطر. ويتم استخدامه للتشخيص ومتابعة نتائج العلاج. قياسات العمود الفقري والورك (الفخذ) هي الأكثر استخداماً. لكي يتم متابعة نتائج الكثافة مع مرور الوقت ، فمن الأفضل استخدام نفس الجهاز. لذا حاول العودة إلى نفس المكان الذي خضعت فيه للإختبار السابق واطلب أن توضع على نفس الجهاز. على الم قبل الخاص DXA الأغلب سيتعدد الوقت المقترن لعمل بك في التقرير.