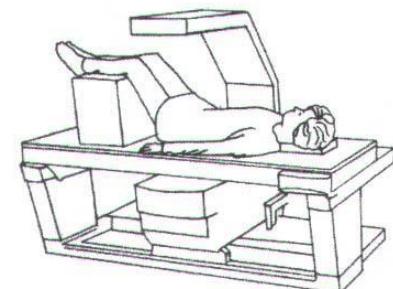


الاكاديمية المصرية لصحة العظام



هشاشة العظام

تعني: العظام المنخورة. تؤدي الإصابة بمرض هشاشة العظام إلى إضعاف العظام لتصبح هشة، إلى درجة أن مجرد القيام بأعمال بسيطة جداً تحتاج إلى أقل قدر من الضغط، كالانحناء إلى الأمام أو رفع مكنسة كهربائية أو حتى السعال، قد يسبب كسوراً في العظام. يعود سبب ضعف العظام هذا، في معظم الحالات، إلى النقص في مستوى الكالسيوم والفسفور، أو النقص في معادن أخرى في العظام.

قد تؤدي الإصابة بمرض هشاشة العظام، في الغالب، إلى كسور في العظام، معظمها في عظام العمود الفقري، الحوض، الفخذين أو مفصل كف اليد. وبالرغم من الاعتقاد السائد بأن هذا المرض يصيب في الغالب السيدات، إلا أن هشاشة العظام قد تصيب الرجال أيضاً. وبالإضافة إلى المصابين بمرض هشاشة العظام، هنالك الكثيرون أيضاً من يعانون من هبوط كثافة العظام.

ما هو فحص هشاشة العظام

ما من وقت متأخر جداً أو مبكر جداً ليقوم الإنسان ببعض الأمور لمنع ظهور هشاشة العظام. ويستطيع كل إنسان اتخاذ تدابير معينة للحفاظ على سلامة عظامه وتمتنينها مدى الحياة.

الفئة المعرضه للخطر

فيما يلي قائمة بالأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بخلل العظام

النساء فوق سن الـ 65

النساء اللواتي شهدن انقطاع الطمث قبل سن الـ 55

الرجال أو النساء الذين يتلقون علاجاً متواصلاً بالستيرويدات (حيث أن إحدى التأثيرات الجانبية للستيرويدات هي هشاشة العظام)

الأشخاص الذين يكون وزنهم أقل من 50 كغم

رجال فوق سن الـ 70

الرجال والنساء فوق سن الـ 50 الذين يصابون بكسير في العظام نتيجة حادثة أو وقوع الذي ليس من المفروض أن تسبب بكسيراً

بالأمراض المتعلقة

كما أسلفنا فإن فحص كثافة العظام يجري بالأساس لتشخيص تخلل العظام، ولكن يمكن أيضاً إجراء فحص كثافة العظام للكشف عن حالات هشاشة العظام التي تتفاوت شدتها، والتي لا تقع تحت تعريف مرض تخلل العظام

ما هو فحص هشاشة العظام

يستخدم فحص كثافة العظام او مقاييس امتصاص أشعة إكس مزدوج الطاقة بأساس تشخيص مرض تخلخل العظام (Osteoporosis) خلال المرض تفقد العظام الكالسيوم. وتصبح رقيقة أكثر و كنتيجة لذلك أقل احتمالاً للصدمات. تخلخل العظام هو مرض ساكن. لا يستطيع الإنسان رؤية أو الإحساس بأنّ عظامه تصبح رقيقة أكثر، لذا فإن اكتشاف المرض، في كثير من الأحيان، يتم فقط بعد حدوث كسر، وفقط عندها يتم التشخيص. الأخبار الجيدة تتناقض على أنه يمكن اتباع الطب الوقائي وإجراء فحص لكثافة العظام بهدف منع الكسور المستقبلية والحفاظ على نمط حياة صحي ومستقل في سن أكثر تقدماً. هذا المرض شائع أكثر وسط النساء حيث أن واحدة من بين كل أربع نساء فوق سن 55 تتعاني من مرض تخلخل العظام.

طريقة أجراء الفحص

خلال فحص كثافة العظام يتم توجيه حزمتين من الأشعة السينية نحو العظام، ويتم قياس كمية الطاقة التي تقوم العظام بامتصاصها.

كلما كان مستوى المعادن في العظام عالياً أكثر، تكون كمية الطاقة الممتصة في العظام أكبر.

بصورة عامة، العظام التي يتم فحصها بهذه الطريقة هي - عنق الفخذ (القسم العلوي لعظمة الفخذ) وفقرات العمود الفقري. وأحياناً يتم فحص عظام السّاعد والكاحل.

كيف يتم الاستعداد للفحص؟

فحص كثافة العظام مشابه لفحص التصوير بالأشعة السينية. الفحص غير مؤلم وغير باضع (Invasive).

في الغالب، لا حاجة لخلع الملابس، إلا أنه من المفضل التوجّه لإجراء الفحص مرتدّين ملابس واسعة ومرحة دون زمام، حزام أو أزرار حديديّة.

مدة الفحص لا تستمر غالباً لأكثر من 5 دقائق. على الأشخاص الذين يتناولون الكالسيوم عدم تناوله قبل الفحص بـ 24 ساعة.

النساء الحوامل - إذا كنت حاملاً، عليك إعلام الطبيب المعالج حيث أنه من المرجح أن يتم تأجيل الفحص حتى انتهاء فترة الحمل.

بعد الفحص

ما من توصيات خاصة، ويمكن الاستمرار بالفعاليات اليومية مباشرة بعد فحص كثافة العظام

تحليل النتائج
فضلاً راجع المنشور الخاص
بالنتائج