

نتائج تقييم مخاطر هشاشة العظام

ماذا تعني درجاتك؟

بعد وضع علامة في المربع أمام الإجابة الأنسب، يرجى حساب درجاتك عن طريق حساب مجموع النقاط الموجودة بجانب كل إجابة

ماذا تعني درجاتك؟

-- 0 إلى 4 نقاط: هذه هي أدنى فئة من المخاطر. ومع ذلك، إذا قمت بتسجيل نقاط للأسئلة حول العوامل التي لا يمكن التحكم فيها، فقد لا تزال ترغب في العثور على طرق لإجراء تغييرات في نمط حياتك لخفض تلك النقاط المحددة

-- 5 إلى 11 نقطة: هذه هي الفئة المتوسطة من المخاطر. يجب عليك أن تفك في إجراء فحص لترقق العظام ويجب عليك مراجعة عوامل الخطر لدينا. قد ترغب في العثور على طرق لإجراء تغييرات في نمط حياتك لخفض درجاتك. إذا واجهت أكثر من سقطة هذا العام، يجب عليك الاتصال بخط المساعدة لتقييم السقطات.

-- 12 نقطة فأكثر: هذه هي الفئة عالية المخاطر. يجب أن يكون لديك فحص هشاشة العظام لتحديد كثافة العظام الخاصة بك. يجب عليك أيضًا مراجعة عوامل الخطر الخاصة بنا. إذا واجهت أكثر من سقطة هذا العام، يجب عليك الاتصال بخط المساعدة لتقييم السقطات

هل أنت معرض لخطر كسر العظام؟

تقييم احتمالية الكسور

يمكنك استخدامها إذا كنت في خطر الإصابة بهشاشة العظام وكسر العظام في السنوات العشر القادمة

أداة تقييم مخاطر الكسور على الإنترنت

(FRAX)

(<http://www.shef.ac.uk/FRAX/tool.aspx?country=1>),

التي تستخدم مجموعة من عوامل الخطر للتنبؤ بخطر حدوث كسر بسبب ضعف العظام

أداة التقييم الذاتي يعطي احتمال حدوث كسر خلال 10 سنوات في العمود الفقري، الورك، الكتف أو المعصم للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 90 سنة

قد يكون تقدير خطر الكسر الخطوة الأولى للحصول على العلاج المبكر لنقوية العظام وتقليل خطر الكسر

يمكن أن يقلل العلاج من فرص السقوط وكسر العظام. لم يفت الأوان أبدًا لبدء العلاج

عادة ما يتم تشخيص هشاشة العظام باستخدام DEXA مقياس كثافة العظام (يسمى)

ومع ذلك، فإن انخفاض كثافة العظام ليس مقياساً مثاليًا لمخاطر الكسور ويجب النظر فيه جنباً إلى جنب مع مخاطر أخرى، مثل العمر والجنس والصحة العامة والجينات

يمكن استخدام أداة تقييم مخاطر الكسور على الإنترنت مقياس كثافة العظام و يمكن أن تكون موجهة لمزيد من النقاش مع طبيبك العام حول صحة العظام الخاصة بك لمعرفة ما إذا كان من الضروري إجراء فحص كثافة العظام لتقييم امكانية حدوث كسر في المستقبل

إذا كان لديك أي استفسار، لا تترددوا في الاتصال بنا، أو طبيبك.

حقوق الطبع والنشر المحجوزة.

Egyptian Academy of Bone Health

الأكاديمية المصرية لصحة العظام



تقييم احتمالية الإصابة بهشاشة العظام

هل أنا مريض بهشاشة العظام؟

أستاذ دكتور: ياسر الميداني

تمت الترجمة بمعرفة د. وليد حسن ،

كلية الطب جامعة بنها