

## 7- التاريخ الدوائي:

- هل تناولت أي من الأدوية التالية : الكورتيزون / أدوية الغدة الدرقية مضادات / التشنجات / أو الهرمونات
- ☐ نعم (2)
- ☐ لا (0)

## 8- النظام الغذائي:

- هل تتناول 3 حصص أو أكثر من منتجات الألبان/اليوم
- ☐ نعم (0)
- ☐ لا (2)

## 9- الكالسيوم:

- هل تأخذ مكملات الكالسيوم أو المكملات الغذائية الصحية للعظام يوميا؟
- ☐ نعم (0)
- ☐ لا (1)

## 10- الكحول / الكافيين:

- هل تستهلك الكحول / الكافيين بطريقة مفرطة أو هل سبق لك أن استهلك الكحول المفرط / الكافيين
- ☐ نعم (2)
- ☐ لا (0)

## 11- التدخين: هل تدخن

- أ- غير مدخن
- ب- غير مدخن لأقل من عام
- ج- أقل من علبة يوميا
- د- علبة أو أكثر يوميا
- ☐ نعم (0)
- ☐ نعم (1)
- ☐ نعم (2)
- ☐ نعم (4)

## 12- التمرين: هل تشارك في

- تمارين تحميل وزن الجسم
- أ- ثلاثة مرات أو أكثر أسبوعيا
- ب- مرة أو اثنان أسبوعيا
- ج- أقل من مرة أسبوعيا
- ☐ نعم (0)
- ☐ نعم (1)
- ☐ نعم (2)

المجموع الكلي:

## تقييم احتمالية الإصابة بهشاشة العظام

### 1- التاريخ المرضي للعائلة:

- هل لديك قريب من الأجداد (والآباء والأخ أو الأخت) الذي أصيب بهشاشة
- ☐ نعم (2)
- ☐ لا (0)

### 2- الأصل العرقي:

- هل لك اصول قوقازية أو آسيوية
- ☐ نعم (2)
- ☐ لا (0)

### 3- العمر والجنس: هل أنت:

- أنثى أقل من 45 سنة
- ☐ نعم (0)
- ☐ لا (2)
- ذكر أقل من 60 سنة
- ☐ نعم (0)
- ☐ لا (2)

### 4- هيكل العظام ووزن الجسم

- هل أنت صغير الجسم و نحيفة؟
- ☐ نعم (1)
- ☐ لا (0)

### 5- مستويات الهرمونات

- ل أنت امرأة تعاني من غياب غير طبيعي من الحيض فترات (انقطاع الطمث) ، وانخفاض مستوى الإستروجين (انقطاع الطمث) أو رجل مع انخفاض هرمون الذكورة (تستوستيرون؟)
- ☐ نعم (3)
- ☐ لا (0)

### 6- اضطرابات التغذية

- هل لديك أو لديك أو كان لديك فقدان الشهية أو الشره المرضي؟
- ☐ نعم (2)
- ☐ لا (0)

من خلال قراءة المعلومات التالية وأخذ هذا الاختبار

يمكنك معرفة المزيد عن المخاطر الشخصية لديك لترقق العظام، واتخاذ خطوة هامة نحو تحسين صحتك

-- الإناث القوقازية والآسيوية هن الأكثر عرضة لترقق العظام؛ ولكن الكثير من الناس لا يدركون أن 20٪ من الأفراد الذين تم تشخيصهم بهشاشة العظام هم من الرجال! وتشمل عوامل الخطر ما يلي

--العمر (كلما كبرت، كلما زاد خطر الإصابة بهشاشة العظام)، نوع الجنس (تكون الفرص أكبر إذا كنت امرأة)، حجم الجسم (النساء الصغيرات الجوفاء الرقيقة معرضات لخطر أكبر)، التاريخ المرضي للعائلة (قد تكون قابلية الكسر وراثية، والأشخاص الذين يكون لأبائهم تاريخ من كما يبدو أن الكسور قد خفضت كتلة العظام وقد تكون في خطر للكسور)، وسوء العادات الغذائية. عدم ممارسة الرياضة، فضلا عن اضطرابات الأكل. بعض الأمراض (مثل خلل الغدة الدرقية، التهاب المفاصل الروماتويدي، الربو، اضطرابات الكلى) الأدوية (مثل المنشطات ومضادات الاختلاج) يمكن أيضا ان تزيد خطر إصابة الفرد بترقق العظام

الأهم من ذلك، كثافة العظام للشخص ليست مرئية أو واضحة. قم بإجراء تقييم مخاطر هشاشة العظام لتحديد عوامل الخطر وتحديد ما إذا كان يجب إجراء فحص لترقق العظام. الاختبار سريع وبسيط

## 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 جامعه بنها

## 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.a.spx?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 لتقوية العظام وتقليل  
خطر الكسر

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

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

ومع ذلك، فإن انخفاض كثافة العظام ليس مقياساً  
مثالياً 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 إمكانية  
حدوث كسر في المستقبل

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

حقوق الطبع والنشر المحجوزة.

[www.rheumatology4u.com](http://www.rheumatology4u.com)

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

-- 5 الي 11 نقطة: هذه هي الفئة  
المتوسطة من المخاطر. يجب عليك أن  
تفكر 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 أيضاً مراجعة عوامل  
الخطر الخاصة بنا. إذا واجهت أكثر من  
سقطة هذا العام، يجب عليك الاتصال بخط  
المساعدة لتقييم السقطات