

www.worldosteoporosisday.org

حب عظامك أحم مستقبلك

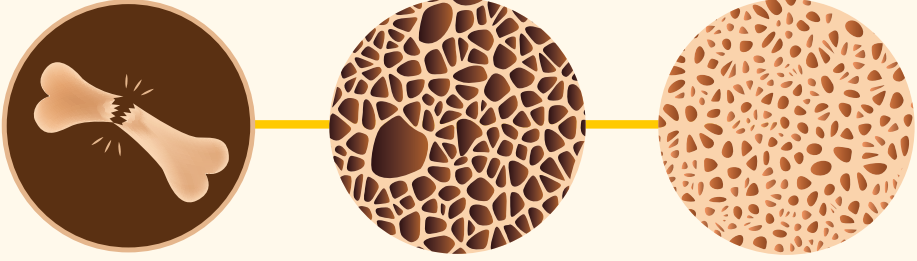


تعرف على عوامل خطر الإصابة بترقق العظام

www.iofbonehealth.org



International Osteoporosis
Foundation



يعدّ ترقق العظام من أكثر المشكلات الصحية شيوعاً في العالم. ففي دول عدة تتعرّض امرأة واحدة من بين ثلاث نساء فوق سن الخمسين للإصابة بالكسور الناتجة عن ترقق العظام مقابل إصابة رجل واحد من بين خمسة رجال من نفس الفئة العمرية. يسبب ترقق العظام ضعفاً وهشاشة في العظام يؤدي إلى سهولة تكسرها عند تعرضها لأدنى صدمة أو سقوط أو حتى عطسة أو عند القيام بحركة مفاجئة. وتجدر الإشارة إلى أن الكسور الناتجة عن ترقق العظام ممكن أن تشكّل خطراً على الحياة وأن تتسبب بالألم والإعاقة على المدى الطويل.

لا تنتظر

بادر إلى اكتشاف ما إذا كنت معرضاً للإصابة بالمرض واخضع للفحص

إن العظام القوية، المقترنة بكتلة عضلات متينة، تساعدك على الاستمتاع بحياة نشيطة مليئة بالحركة والاستقلالية اليوم وفي المستقبل. بمعنى آخر، إن صحة عظامك تحدد نوعية حياتك في المستقبل. ترقق العظام هو المرض المسؤول، أكثر من أي مرض آخر، عن دخول النساء فوق سن الـ45 المستشفيات، بما في ذلك داء السكري والذبحة القلبية وسرطان الثدي. وتعتبر كسور الورك واحدة من أكثر الإصابات خطورة، وقد تنجم عنها مضاعفات خطيرة تستدعي رعاية دائمة وفقدان القدرة على التحرك من دون مساعدة. والجدير بالذكر أن قلة قليلة من الناجين من كسر في الورك يستطيعون استعادة قدراتهم الحركية والجسدية السابقة. فقرابة 20 إلى 25 في المئة من المصابين بكسر في الورك يفارقون الحياة خلال سنة واحدة من تاريخ الإصابة.

هل يمكن الوقاية من ترقق العظام والكسور الناتجة عنه؟

الإجابة هي نعم. الوقاية ممكنة في حال اتخاذ الإجراءات الوقائية المبكرة. على الرغم من أن بعض العوامل الخارجة عن سيطرتك مثل العوامل الوراثية، تسهم في تسريع عملية فقدان العظام لكثافتها وبالتالي إضعافها، إلا أن ثمة خطوات وقائية يمكنك اتباعها لحماية نفسك من هذا المرض «الصامت».

إن الخطوة الأولى للعناية بصحة عظامك وحمايتها من المرض تكمن في اتباع نمط حياة سليم في جميع المراحل العمرية التي تمر فيها وأياً تكن حالة عظامك. وهذا يعني المواظبة على ممارسة تمارين رفع الأوزان وتقوية العضلات مع اتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم والبروتين والفيتامين (د) ومغذيات أخرى مهمة، بالإضافة إلى تجنب العادات المضرة بالصحة مثل التدخين والإفراط في استهلاك الكحول.

أما بالنسبة إلى الأشخاص المعرضين أكثر من غيرهم للإصابة بالكسور، فإن اتباع نمط حياة صحي لا يكفي لوقايتهم من الإصابة بالكسور الناتجة عن ترقق العظام. وإذا كنت تنتمي إلى تلك الفئة، فإنك تحتاج حتماً إلى تناول الأدوية لحماية عظامك ومنع تعرضها للكسور في المستقبل.



5 خطوات تكفل قوة عظامك وتقيك الكسور في المستقبل

1. واطب على ممارسة الرياضة

تُعدُّ تمارين رفع الأوزان وتمارين تقوية العضلات والتوازن الأفضل على هذا الصعيد.



2. اتبع نظاماً غذائياً صحياً غنياً بالمغذيات الضرورية لتقوية العظام

يعتبر الكالسيوم والفيتامين (د) والبروتين من المغذيات المهمة لصحة العظام. كما إن التعرض الآمن لأشعة الشمس يساعد في حصولك على الكمية الكافية من فيتامين (د).



3. تجنّب العادات الحياتية السلبية

حافظ على وزن صحي، وتجنب التدخين وتفاذي الإفراط في استهلاك الكحول.



4. اعرف ما إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة السلبية

وأطلع طبيبك على عوامل الخطورة التي تزيد من فرص إصابتك بترقق العظام، لاسيما في حال تعرضت لكسر سابقاً، أو في حال كنت تعاني مرضاً ما أو تتناول أدوية من شأنها أن تؤثر على صحة عظامك.



5. اخضع للفحص وتلقّ العلاج إذا لزم الأمر

في حال كنت معرضاً أكثر من غيرك لخطر الإصابة بالمرض، فأنت حتماً تحتاج إلى تناول الأدوية للحصول على حماية قصوى من التعرّض لأي كسور في المستقبل.



بادر إلى التغيير

إن مبادرتك لمعرفة ما إذا كنت معرضاً للإصابة بأحد عوامل الخطورة هي واحدة من أهم الخطوات التي يجب اتباعها في سبيل حماية نفسك من الإصابة بالمرض في المستقبل. فتحديد عوامل الخطورة الرئيسية للإصابة بترقق العظام سوف يساعدك على اتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة في وقت مبكر. فالوقاية المبكرة لها تأثير إيجابي مهم في الحفاظ على عظام قوية وسليمة في السنوات اللاحقة.

هنا بعض من عوامل الخطورة الأكثر شيوعاً والتي يمكن السيطرة عليها، وما يعنيه هذا هو أنه في مقدورك إحداث تغيير في هذه العوامل للحد من خطر إصابتك بترقق العظام والكسور:

التدخين

جميعنا ندرك مدى خطورة تأثير التدخين على الصحة. لكن كثير منا لا يعرفون أن المدخنين الحاليين أو السابقين معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بترقق العظام. التدخين يزيد من خطر الإصابة بكسر في الورك بنسبة تصل إلى 1.8 مرة.



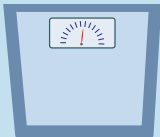
الإفراط في استهلاك الكحول

الأشخاص الذين يتناولون أكثر من وحدتي كحول في اليوم معرضون لزيادة خطر الإصابة بكسور ناتجة عن ترقق العظام بنسبة 40 في المئة مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون الكحول باعتدال. تجدر الإشارة هنا إلى أن الاعتدال في تناول الكحول مفيد لصحتك بالإجمال، وليس فقط لعظامك.



تدني مؤشر كتلة الجسم (BMI)

يعتبر الحفاظ على وزن صحي أمراً مهماً أيضاً، فالأشخاص الذين يقلّ مؤشر كتلة الجسم لديهم عن 19 يعتبرون من الأشخاص الذين يعانون نقص الوزن، وهم معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بترقق العظام. وقد ينتج مؤشر كتلة الجسم المنخفض عن سوء التغذية ونقصان في تناول المغذيات المهمة لبناء عظام قوية مثل الكالسيوم والبروتين وفيتامين (د).





سوء التغذية

يوفر النظام الغذائي الغني بالكالسيوم والبروتين فوائد جمّة لصحة العظام والعضلات في جميع المراحل العمرية. إن سوء التغذية لدى كبار السن يشكل مصدر قلق، ذلك أنهم أكثر عرضة للإصابة بترقق العظام والسقوط والكسور.

نقص الفيتامين (د)

ينتج الفيتامين (د) في جلد الإنسان بفعل تعرّض الجسم لأشعة الشمس ما فوق البنفسجية. ويعتبر الفيتامين (د) من العناصر الغذائية المهمة للحفاظ على صحة العظام كونه يساعد في عملية امتصاص الجسم للكالسيوم. قليلة هي الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين (د)، كما لا يمكن دوماً الاعتماد على أشعة الشمس كمصدر للفيتامين (د). لهذا يعدّ نقص فيتامين (د) من الحالات الشائعة لاسيما لدى كبار السن، والأشخاص الذين لا يخرجون في الهواء الطلق، وخلال فصل الشتاء في مناطق خطوط العرض المرتفعة في نصف الكرة الشمالي. وتوصي المؤسسة الدولية لترقق العظام الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالمرض وكبار السن البالغ عمرهم 60 عاماً وما فوق بتناول مكملات الفيتامين (د) وذلك للوقاية من حوادث السقوط والكسور.



حوادث السقوط المتكررة

إن نسبة 90 في المئة من حوادث كسر الورك تحصل نتيجة التعرض للسقوط. ومن العوامل والأسباب التي تقف وراء ذلك، ضعف النظر وفقدان التوازن والخرف وعدم القدرة على التحرك والخلل في حركة العضلات إضافة إلى استخدام الأقراص المنومة، وهذه كلّها عوامل شائعة لدى المسنين. إذا كنت معرضاً للسقوط، عليك باتخاذ التدابير الوقائية المتمثلة بتحصين منزلك ضد حوادث السقوط وتقوية عضلاتك وتعزيز توازنك من خلال ممارسة تمارين رياضية محددة.



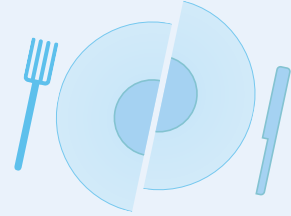
قلة الرياضة

مقولة «في الحركة بركة» يمكن ترجمتها بأن عدم اتباع نمط حياة يتسم بالنشاط والحركة يسهم في زيادة خطر فقدان العظام لكثافتها. لذلك، من المهم جداً المواظبة على ممارسة تمارين رفع الاوزان وتقوية العضلات. تشير الدراسات إلى أن البالغين الذين يتبعون نمط حياة خالٍ من أي حركة بدنية يفقدون الكتلة العظمية بشكل أسرع ويتعرضون للإصابة بكسور في الورك أكثر من الأشخاص الذين يتبعون نمط حياة يتسم بالحركة البدنية والنشاط الجسدي.



اضطرابات الأكل

إن اضطرابات الأكل، مثل فقدان الشهية والشره المرضي، والتي يمكن أن تؤدي إلى خسارة حادة في الوزن، تشكل خطراً على صحة العظام. ويمكن أن تؤدي لدى النساء الأصغر سناً إلى نقصان حاد في هرمون الإستروجين (تماماً كما يحدث في مرحلة انقطاع الطمث)، إضافة إلى نقص شديد في كمية الكالسيوم، والنتيجة: سرعة خسارة المعادن الضرورية لبناء عظام قوية.



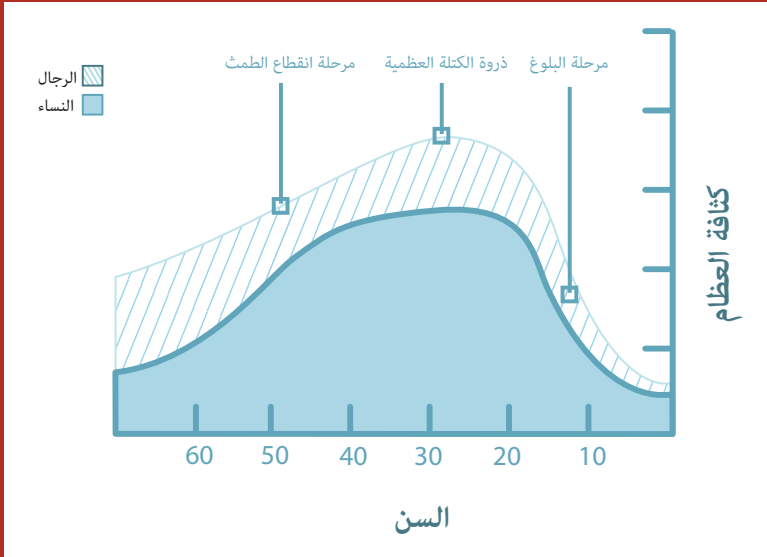
تناول الماسورة! حان وقت قياس الطول!

إذا لاحظت أنك فقدت أكثر من 3 سنتمترات من طولك (أي أكثر بقليل من إنش واحد)، فهذا يدل على احتمالية وجود كسور في عمودك الفقري نتيجة الإصابة بترقق العظام. ويمكن أن تؤدي الكسور في العمود الفقري إلى انحناء وتحذّب الظهر.



اعرف عوامل الخطورة التي لا يمكن السيطرة عليها

يرتبط خطر الإصابة بترقق العظام بعوامل عدّة منها العمر والجنس والعرق. وإنما القاعدة العامة هي أن الإنسان كلما تقدّم في العمر زاد احتمال تعرّضه لترقق العظام. وتعتبر النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال. وإنما على الرغم من أن النساء معرّضات للإصابة بالكسور الناتجة عن ترقق العظام بفعل الخسارة السريعة للكتلة العظمية نتيجة دخولهن مرحلة انقطاع الطمث، إلا أن هذا لا يعني أن الرجال معفيّون من الإصابة به. فنسبة 20 إلى 25 في المئة من كسور الورك تصيب فئة كبار السن من الرجال، وهم الأكثر عرضة للعجز والإعاقة والوفاة بعد تعرّضهم لكسر في الورك. كذلك، يعتبر ترقق العظام من المشكلات الصحية الشائعة بين المنتمين للعرق الأبيض والعرق الآسيوي، ربما نتيجة وجود اختلافات في بنية العظام وذروة الكتلة العظمية.



صحيح أن بعض عوامل الخطورة لا يمكن السيطرة عليها أو تغييرها (عوامل الخطورة غير القابلة للتعديل) إلا أن عليك أن تكون على دراية بعوامل الخطورة التي يمكن أن تتعرض لها. ونورد في ما يلي عوامل الخطورة الشخصية التي تحتم عليك الخضوع لفحص كثافة العظام:

التاريخ العائلي (الوراثة)

تسهم العوامل الوراثية إلى جانب نمط الحياة والعوامل الغذائية في تشكيل ذروة الكتلة العظمية لديك وتحدد وتيرة فقدانك للنسيج العظمي لدى بلوغك مرحلة متقدمة من العمر. في حال تعرّض أحد والديك للإصابة بأحد أنواع كسور العظام، لاسيما في منطقة الورك، فإنك معرض أكثر لخطر الإصابة بترقق العظام.

الكسور السابقة

يتضاعف لدى الأشخاص الذين أصيبوا بكسر ناتج عن ترقق العظام خطر الإصابة بكسر آخر مقارنة بالأشخاص الذين لم يصابوا يوماً بأي كسر. لذا، يجب على كل شخص أصيب بكسر بعد سنّ الخمسين أن يخضع لفحص ترقق العظام. في غالبية الحالات يجب وصف علاج للوقاية من احتمالية الإصابة بالكسور في المستقبل.



الكسر الثاني



استشر طبيبك



الكسر الاول



بعض الأدوية

يمكن أن تنتج عن بعض الأدوية آثار جانبية تساهم مباشرة في إضعاف العظام أو تزيد من خطر تعرضها للكسور نتيجة السقوط. لذا فإنه يتحتم على المرضى الذين يتناولون أيًا من الأدوية المبينة أدناه استشارة الطبيب حول المخاطر المحدقة بصحة عظامهم:

- Glucocorticosteroids - الكورتيزون عن طريق الفم او الاستنشاق (مثل أدوية علاج الربو، والتهاب المفاصل)
- بعض الأدوية المثبطة للمناعة (كالمودولين/ مثبطات الفوسفيتيز الكالسينورين)
- العلاج الهرموني التعويضي للغدة الدرقية (ل-ثيروكسين)
- بعض هرمونات الستيرويد (ميدروكسي بروجيستيرون أسيتات، الهرمون المنشط للجسم الأصفر، منبهات الهرمون)
- مثبطات الهرمونات (المستخدمة في علاج سرطان الثدي)
- بعض مضادات الالتهاب
- بعض مضادات الاختلاج
- بعض الأدوية المضادة للصرع
- الليثيوم
- مثبطات مضخة البروتون



قصور الغدد التناسلية الاولي/الثانوي لدى الرجال

قصور الغدد التناسلية المصاحبة بانخفاض في مستويات هرمون التستوسترون عند الشبان تسبب فقداناً في كثافة العظام، والخضوع لعلاج هرموني تعويضي من شأنه أن يزيد من كثافة العظام. وبغض النظر عن المرحلة العمرية، فإن قصور الغدد التناسلية الحاد مثل ذلك الناتج عن استئصال الخصية في علاج سرطان البروستاتا، يؤدي إلى تسريع عملية فقدان الكثافة العظمية بوتيرة مماثلة لما نشاهده عند النساء بعد مرحلة انقطاع الطمث. إن سرعة فقدان كثافة العظام على أثر استئصال الخصية تبقى قائمة لسنوات عدة، وفي غالبية الحالات، ينبغي وصف العلاج لمنع حدوثها.

بعض الحالات الطبية

بعض الأمراض وأصناف الأدوية التي توصف لعلاجها، تسهم في إضعاف العظام وزيادة خطر إصابتها بالكسور. وندرج في ما يلي بعضاً من أكثر الأمراض شيوعاً والتي ممكن أن تعرّضك لخطر الإصابة بترقق العظام:

- التهاب المفاصل الرثوي/ الروماتويدي
- المشاكل الغذائية واضطرابات الجهاز الهضمي (مثل داء كرون)
- مرض الكلى المزمن
- فيروس نقص المناعة البشرية HIV
- اضطرابات دموية/ خبيثة (بما فيها سرطان البروستاتا وسرطان الثدي)
- بعض الأمراض الوراثية
- حالات قصور الغدد، حالات الطفالة الجنسية (متلازمة تورنر، متلازمة كلاينفلتر، انحباس الطمث، وغيرها)
- اضطرابات الغدد الصماء (السكري، متلازمة كوشينغ، فرط جارات الدرقية، وغيرها)
- عدم الحركة

انقطاع الطمث/ استئصال الرحم

ينبغي على النساء اللواتي بلغن مرحلة ما بعد انقطاع الطمث، أو اللواتي خضعن لجراحة استئصال المبيضين أو تعرّضن لانقطاع الطمث قبل سن الـ45، أن يتنبّهن أكثر من سواهنّ لصحة عظامهن. يبدأ فقدان السريع لكثافة العظام بعد انقطاع الطمث، أي مع انخفاض التأثير الوقائي الذي يصاحب هرمون الإستروجين. يمكن أن يساعد العلاج الهرموني التعويضي بالنسبة إلى بعض النساء على إبطاء عملية فقدان كثافة العظام، في حال وصفه قبل سن الـ60 أو في غضون 10 سنوات من انقطاع الطمث.

+ 45



هل أنت معرّض لخطر الإصابة؟ استشير طبيبك واطلب الخضوع للإختبار

إن اختبار الدقيقة الواحدة لفحص احتمال الإصابة بترقق العظام والذي تقدمه المؤسسة الدولية لترقق العظام في الصفحة التالية، سوف ينبّهك إلى احتمال تعرضك لأي عوامل خطورة، وما عليك سوى الإجابة على الأسئلة الـ19 السهلة التي يتضمنها. إذا كنت قد تجاوزت سن الخمسين وتتنمي إلى فئة الاشخاص المعرضين لواحد أو أكثر من عوامل الخطورة، ينبغي عليك مناقشة الموضوع مع الطبيب والاستفسار عن الحاجة للخضوع لفحص كثافة العظام.

في سبيل تقييم الحالة الصحية للعظام، قد يلجأ الطبيب إلى استخدام اداة تقييم عوامل خطر الإصابة بالكسور والمتوفرة عبر الإنترنت (مثل أداة FRAX) فهي قادرة على التنبؤ باحتمالية إصابتك بكسور ناتجة عن ترقق العظام خلال السنوات الـ10 المقبلة. قد يتم إخضاعك لإختبار كثافة العظام BMD وذلك اعتماداً على خطورة حالتك أو عمرك أو عوامل سريرية أخرى. يعتبر مقياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي البواعث (DXA) الإختبار الأكثر شيوعاً لتقييم كثافة العظام، حيث أن توجيه الأشعة السينية المنخفضة الطاقة على العظام يساعد على كشف حتى أدنى فقدان في كثافة العظام.



خيارات العلاج الفعالة لحماية الأشخاص المعرضين إلى حد كبير لخطر الإصابة

اعتماداً على نتائج الفحص الطبي، قد يوصف لك تناول مكملات الكالسيوم والفيتامين (د)، أو أي مكملات أخرى، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية، وربما تناول بعض الأدوية، كما تجرى متابعة حالتك بشكل دوري.

يحتاج الأشخاص المعرضون أكثر من غيرهم للإصابة بترقق العظام إلى علاج دوائي لحمايتهم من الكسور. تتوفر اليوم خيارات علاجية واسعة مقارنة بالسابق، ويعتمد نوع العلاج على عوامل الخطورة الشخصية ونوع الكسر المنوي الوقاية منه، والأدوية المستعملة، كما يجب الأخذ بعين الاعتبار وجود أمراض أخرى قد يعاني منها الشخص. وقد ثبت أن العلاجات الدوائية المعتمدة هي آمنة وفعّالة. وكما هو الحال مع أي دواء، قد تنشأ عنه آثار جانبية. وعلى الرغم من ضرورة التنبّه لهذا الأمر، يجب على المرضى والأطباء أن يضعوا في منظورهم خطورة وقف العلاج مقابل ندرة ظهور الآثار الجانبية. في حال كنت تتناول الأدوية بناءً على وصفة طبية، ينبغي عليك المواظبة على العلاج والالتزام بتعليمات الطبيب، وعدم التردد في مراجعته في حال واجهت أي صعوبة في تناول الدواء. ففي نهاية المطاف، لا فعالية لأي دواء إذا لم يتم تناوله وفقاً لتعليمات الطبيب المعالج!



إختبار خطر ترقق العظم في دقيقة واحدة من المؤسسة الدولية لترقق العظم

19 سؤالاً سهلاً لتفهم أكثر الحالة الصحية لعظامك

عوامل الخطر غير القابلة للتعديل - ما لا تستطيع تغييره!

هي عوامل الخطر التي يولد بها الإنسان أو التي لا يمكن التحكم بها. لكن من المهم أن تكون مدركاً لهذه العوامل فتتخذ الخطوات اللازمة للحدّ من فقدان معادن العظم.

1. هل تمّ تشخيص ترقق العظم لدى أحد والديك أو هل تعرّض أحدهما لكسٍ نتيجة السقوط من مسافة قصيرة (من وضعية الوقوف أو أقلّ)؟
 نعم لا
 2. هل يعاني أحد والديك من انحناء في الظهر (حدبة الأرملة)؟
 نعم لا
 3. هل أنت في سنّ الأربعين وما فوق؟
 نعم لا
 4. هل سبق أن تعرّضت في حياتك كراشد لكسٍ إثر سقطة بسيطة؟
 نعم لا
 5. هل تكررت حوادث السقوط معك (أكثر من مرّة في العام الفائت مثلاً) أو هل تخشى السقوط بسبب ضعف بنيتك الجسدية؟
 نعم لا
 6. هل فقدت أكثر من 3 سنتمترات من طولك بعد بلوغ سنّ الأربعين؟
 نعم لا
 7. هل تعاني من نقصٍ في الوزن؟ (مؤشر كتلة بدينية أقلّ من 19 للنساء وأقلّ من 20 للرجال)
 نعم لا
 8. هل سبق أن تناولت أدوية الستيرويدات القشريّة، كورتيكوستيرويد، (كورتيزون، بريدينزون، وغيرها) لفترة تزيد عن ثلاثة أشهر متواصلة (غالباً ما توصف الستيرويدات القشريّة في حالات الربو والتهاب المفاصل وغيرها من الأمراض الإلتهابية)؟
 نعم لا
 9. هل تمّ تشخيص إصابتك بالتهاب المفاصل؟
 نعم لا
 10. هل تمّ تشخيص إصابتك بنشاط زائد في إفرازات الغدة الدرقية أو الغدة الجار درقية، أو داء السكري من النوع 1، أو أيّ خلل متصل بالجهاز الهضمي والتغذية مثل داء كرون أو الداء الزلاقي؟
 نعم لا
- للنساء:**
11. للمرأة التي يزيد سنّها عن 45 سنة: هل انقطع الطمث عنك قبل سنّ 45 سنة؟
 نعم لا
 12. هل سبق أن توقف الحيض طوال 12 شهراً أو أكثر (غير حالات الحمل أو انقطاع الطمث أو استئصال الرحم)؟
 نعم لا
 13. هل تمّ استئصال المبيضين لديك قبل سنّ الخمسين ومن دون اتباع العلاج بالهرمونات البديلة؟
 نعم لا

للرجال

- 14 . هل سبق أن عانيت من الضعف الجنسي أو نقص الرغبة الجنسية أو أيّ أعراض أخرى متصلة بنقص هرمون التستوستيرون؟
○ نعم ○ لا
- 15 . هل من عادتك شرب الكحول بما يتجاوز الحدود الآمنة لاستهلاك الكحول (أكثر من وحدتين في اليوم)؟
○ نعم ○ لا
- 16 . هل تدخّن السجائر أم هل سبق أن دخنت في حياتك؟
○ نعم ○ لا
- 17 . هل يقلّ نشاطك البدني اليومي عن 30 دقيقة في اليوم (الأعمال المنزلية، أو رعاية الحديقة، أو المشي أو الجري إلخ)؟
○ نعم ○ لا
- 18 . هل تمضي أقلّ من عشر دقائق يومياً في الخارج في الهواء الطلق (مع تعرّض جزء من جسدك لأشعة الشمس) ومن دون تناول مكملات الفيتامين «د»؟
○ نعم ○ لا

فهم الأجابات

إن جاوبت «نعم» على أيّ من هذه الأسئلة فذلك لا يعني أنك مصاب بترقق العظم . الأجوبة بنعم تعني بكلّ بساطة أنّ لديك عوامل خطر مثبتة سريراً قد تؤدي إلى ترقق العظم والكسور . يرجى إطلاع طبيبك على اختبار خطر ترقق العظم هذا . قد ينصحك الطبيب بإجراء فحص تقييم خطر الكسور «فراكتس® FRAX» وهو متوفر على الموقع www.shef.ac.uk/FRAX (و/أو فحص كثافة العظم المعدنية . كما سيصف الطبيب العلاج المناسب إن تطلب الأمر ذلك . حتى إن لم يكن لديك أيّ من عوامل الخطر أو لديك القليل منها فعليك مناقشة صحة عظامك مع الطبيب ومراقبة المخاطر التي قد تطرأ مستقبلاً .
للمزيد من المعلومات حول ترقق العظم وكيفية تحسين صحّة العظم اتصل بالجمعية الوطنية المختصة بترقق العظم الأقرب لك أو قمّ بزيارة الموقع الإلكتروني التالي : www.iofbonehealth.org

#حب_عظامك

حب
عظامك

اليوم العالمي لترقق العظام
20 أكتوبر

لمزيد من المعلومات عن مرض هشاشة العظام، راجع مركز أو مؤسسة علاج هشاشة العظام في منطقتك. ويمكنك الاطلاع على القائمة على الموقع الإلكتروني

www.iofbonehealth.org.

كما تتوفر المعلومات على موقع اليوم العالمي لهشاشة العظام

worldosteoporosisday.org.

اليوم العالمي لترقق العظام شارع جوست أوليفيه، 9 • 1260 CH- نيون • سويسرا

هاتف +41 22 994 01 00 • فاكس +41 22 994 01 01 • info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org