

انتبه لعلامات الكسر في العمود الفقري



لا تنكسر أمام ترقق العظام



يشكل عدم تشخيص الكسور على مستوى العمود الفقري وعدم علاجها مشكلة عالمية

لا ينتبه الأطباء في كثير من الأحيان للكسور الفقرية، وهذا يعود لأسباب عديدة منها أن بعض الكسور على مستوى العمود الفقري غير مؤلمة، أو أن الأطباء يكتفون بإعطاء وصفات طبية لـ«ألم الظهر» دون إجراء فحوص إضافية.

لم يخطر ببالي قط أن الألم الذي أشعر به في ظهري كان ناتجاً عن ترقق العظام

قد لا ينتبه الشعاعيون إلى علامات انهيار الفقرات فلا يبلغون عنها، حيث إن حوالي 40% فقط من النساء المسنات، وأقل من 20% من الرجال المسنين الذي يخضعون للفحص بالأشعة السينية والذين يعانون من كسور ظاهرة على مستوى العمود الفقري تتم إحالتهم للفحص الخاص بترقق العظام.

اختبر معلوماتك!

تؤدي الكسور على مستوى العمود الفقري إلى الإصابة بالحداب، وهو

ب: تقوس العمود الفقري

أ: عدم القدرة على المشي

د: نوع من الأشعة السينية

ج: الألم الشديد

كم عدد الأشخاص ممن تتجاوز أعمارهم 50 سنة الذين سيتعرضون لكسر في عظامهم بسبب ترقق العظام على مستوى العالم؟

ب: 1 من أصل 100 امرأة، و1 من أصل 80 رجل

أ: 1 من أصل 5 نساء، و1 من أصل 3 رجال

د: 1 من أصل 30 امرأة، و1 من أصل 50 رجل

ج: 1 من أصل 3 نساء، و1 من أصل 5 رجال

يمكنك إيجاد الأجوبة في آخر الكتيب

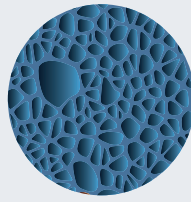
لا تقامر بصحة عظامك



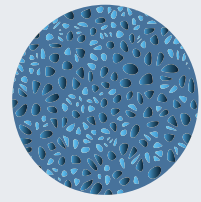
ترقق العظام هو مرض يتسبب في ضعف العظام
وتعريضها للكسور.



عظم مكسور



عظم مصاب بالترقق



عظم طبيعي

لا يعلم معظم الناس أنهم مصابون بترقق العظام إلا بعد التعرض
للكسر.



1/5
رجال



1/3
نساء

في جميع أنحاء العالم، تتعرض واحدة من كل ثلاث نساء تتجاوز أعمارهن 50 سنة لكسور ناجمة عن الإصابة بترقق العظام (تعرف باسم كسور الهشاشة)، مقابل رجل واحد من كل خمسة رجال من نفس الفئة العمرية. تعتبر كسور الهشاشة سبباً رئيسياً في الشعور بالألم والإصابة بالإعاقة وفقدان الاستقلالية، إضافة إلى أنها تؤدي إلى الموت المبكر لملايين الأشخاص حول العالم. وتعد الكسور على الفقريّة، أكثر أنواع كسور الهشاشة انتشاراً. ويمكن لكسر فقري واحد أن يتسبب في آلام ظهرية شديدة ومزمنة وتقلص الطول وانحناء الظهر (تقوس العمود الفقري الذي يعرف بالحداب) إضافة إلى تراجع القدرة على الحركة.

هل يمكن أن يكون عمودك الفقري بهشاشة بناء من الورق؟

يتألف العمود الفقري من 24 عظم منفرد تدعى الفقرات، وهي مرصوة فوق بعضها البعض. وتحدث الكسور على مستوى العمود الفقري عندما ينهار أو ينكسر أحد العظام فيه.

وعادة ما يصاب المرء بهذه الكسور إثر التعرض للسقوط، لكن يمكن أيضاً أن تكون نتيجة حركة مفاجئة كالعطس أو السعال، أو مجرد الانحناء لربط الحذاء.



لا يخضع ترقق العظام لأي قواعد

تشكل كسور العمود الفقري تقريباً ضعف باقي الكسور المرتبطة عن ترقق العظام، كما أنها تصيب ما بين 30٪ إلى 50٪ من الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 50 سنة.

هذا وقد تحرمك الآثار الخطيرة والدائمة للكسور الفقرية من عيش مستقبلك، بحيث تقلص جودة حياتك واستقلاليته الجسدية بشكل جذري.

وقد تشمل هذه الآثار ما يلي:

- ك التشوّه الشديد (الحداب أو الظهر المنحني)
- ك ألم الظهر الحاد والمزمن
- ك صعوبة الانحناء والوقوف
- ك صعوبة ممارسة النشاطات اليومية مثل ارتداء الملابس وصعود الدرج
- ك الاكتئاب
- ك تزايد عدد الأيام التي يقضيها المرء في السرير
- ك ضيق التنفس
- ك المشاكل الهضمية

"لقد تسببت الإصابة التي كنت أعاني منها في ظهري في نقص طولي بـ3.5 إنشات."

سليمة من كندا

بيتر من إيرلندا

"عانيت من ألم شديد ولم أكن قادرة على المشي أو الاستحمام أو تناول الطعام أو ارتداء الملابس دون مساعدة."

جنتانا من تايلاند

"كان من المستحيل أن أواصل العمل."

كارمن من بيرو

"لم يخطر ببالي قط أن الألم الذي أشعر به في ظهري كان ناتجاً عن ترقق العظام."

هل أنت مصاب بكسر سلفاً؟ تجنب مزيداً من الكسور!

إن جميع المرضى الذين يبلغ سنهم 50 عاماً فما فوق والمصابين بكسر حديث على مستوى العمود الفقري هم عرضة للإصابة بكسر آخر ويجب إحالتهم لفحص ترقق العظام وعلاجه. ويجب أن تتم هذه الإجراءات خلال ثلاثة أشهر من تشخيص الكسر الفقري.

وذلك لأن خطر الإصابة بكسر فقري آخر أو غير ذلك يتزايد بشكل كبير خلال السنة الأولى التي تلي الإصابة بكسر على مستوى العمود الفقري. وفي حال عدم الخضوع للعلاج، ستعرض حوالي 20% من النساء لكسر فقري جديد في غضون السنة التالية.

03.

تأكد من استمرار تناولك للدواء الموصوف

وتحدث مع طبيبك حول أي مخاوف قد تتولد لديك

02.

إذا تم تأكيد الإصابة بكسر ناتج عن ترقق العظام

اطلب الحصول على الأدوية الملائمة لعلاج ترقق العظام

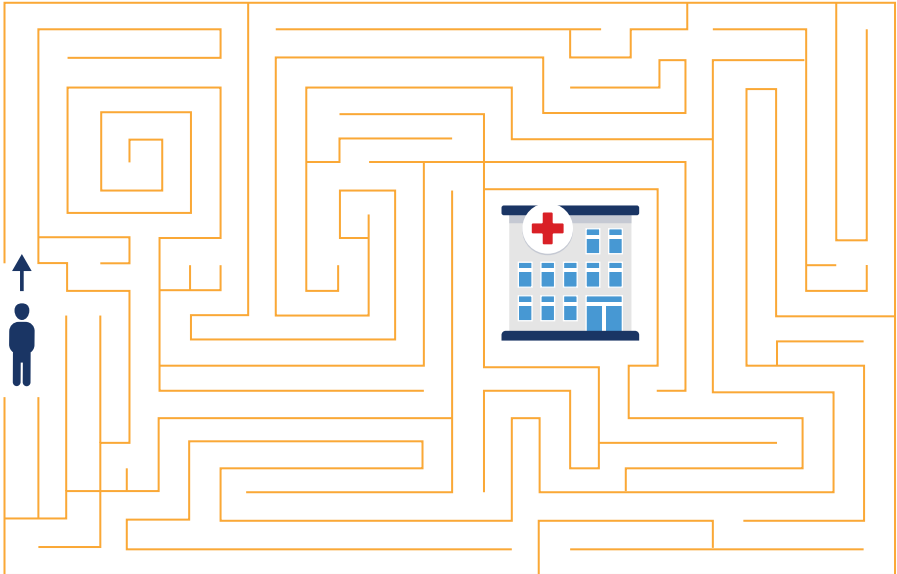
01.

اطلب من طبيبك إجراء فحص لصحة العظام

والذي يشمل فحوصاً تصويرية

ستقدم الفحوص التصويرية معلومات مهمة حول الكسر الذي تعرضت له، كما أنها ستساعد طبيبك على تحديد ما إذا كانت إصابتك حديثة (حادة) أو قديمة (مزمنة). وتعتبر الأشعة السينية أكثر الوسائل شيوعاً لتشخيص كسر على مستوى العمود الفقري. كما يتم أيضاً قياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي البواعث (DXA) إلى جانب فحص الكسور الفخرية من أجل تشخيص الكسور.

هل يمكنك إيجاد الطريق نحو المستشفى؟



يمكنك إيجاد الأجوبة في آخر الكتيب

تعرف على علامات الإصابة بكسر في العمود الفقري

أهم علامات الإصابة بكسور فقرية، خاصة عند الأشخاص الذين يتجاوز سنهم 50 عاماً:

تقلص في طول

الجسم أكثر من 3 سنتيمترات

أي ما يتجاوز إنشاً واحداً بقليل



انحناء الظهر

تقوس العمود الفقري



ألم شديد ومفاجئ في الظهر

في وسط أو أسفل العمود الفقري



في معظم الحالات، يكون موضع كسور العمود الفقري على مستوى الخصر أو أعلى من ذلك بقليل (وسط الصدر) أو أدنى من ذلك (أسفل الظهر). وعادة ما يكون الألم مستمراً لكنه يزداد سوءاً عند الحركة، خاصة عند تبديل الوضعية.

إذا كنت تشك في إصابتك بكسور فقرية، كن سابقاً في طلب المساعدة. لا تفترض أن ألم الظهر المفاجئ الذي تشعر به هو بسبب التهاب المفاصل أو شد عضلي أو غير ذلك من الأسباب - قم بطلب فحص بالأشعة السينية للعمود الفقري ولفحص خاص بترقق العظام.

اعثر على الكلمات الرئيسية المتعلقة بالكسور على مستوى العمود الفقري

- Immobility = العجز الحركي Osteoporosis = ترقق العظام
- Medication = الدواء Vertebra = فقرة
- Physiotherapy = العلاج الطبيعي Fracture = كسر
- Risk = خطر Kyphosis = الحداب
- Spine = العمود الفقري Pain = ألم

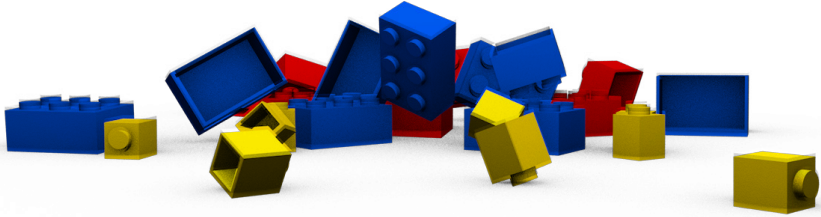
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | S | I | Q | H | W | O | X | E | G | P | A | N | M | R | U | R | Y | S | F | Y | X | Q |
| B | N | U | T | R | I | T | I | O | N | A | L | D | I | S | O | R | D | E | R | S | U | N |
| H | E | Y | R | B | I | P | K | F | R | A | C | T | U | R | E | V | Z | U | E | M | R | U |
| Y | G | U | T | S | P | V | R | O | U | L | O | W | N | M | I | A | P | A | Q | I | Y | X |
| H | U | I | R | A | M | L | W | O | S | T | E | I | P | O | R | O | Z | U | U | M | S | Q |
| U | A | I | B | G | L | O | B | A | Z | I | P | W | C | H | S | R | P | A | E | M | O | U |
| I | S | A | N | E | M | O | S | T | E | O | P | O | R | O | S | I | S | A | N | O | Z | U |
| K | T | M | Z | Y | K | I | Q | I | U | V | V | K | P | R | U | W | R | U | T | B | Y | L |
| T | X | I | J | B | U | A | U | P | N | Y | E | Z | O | R | B | L | R | I | F | I | I | K |
| Z | O | L | B | L | R | I | F | S | P | G | R | E | N | W | Y | H | E | N | A | L | N | U |
| A | K | Y | E | E | N | G | T | W | P | A | T | N | G | M | T | E | I | O | L | I | O | H |
| M | Y | H | N | I | O | B | G | A | L | I | E | T | E | L | J | I | G | R | L | T | R | E |
| I | P | I | O | G | R | R | B | I | P | K | N | N | O | S | T | X | A | J | S | Y | A | Y |
| E | H | S | T | Y | A | P | E | D | P | T | R | E | Y | Q | J | B | R | A | U | P | D | P |
| N | O | T | A | T | T | G | S | T | L | P | A | L | T | U | C | O | B | O | Q | Y | Y | A |
| O | S | O | L | U | S | E | T | R | A | O | U | M | Y | U | S | I | E | H | W | O | X | R |
| R | I | R | P | S | E | I | U | U | K | Z | B | E | H | T | R | V | T | O | U | X | F | E |
| E | S | Y | I | T | C | Y | S | B | P | T | U | D | E | I | R | E | R | S | A | O | A | H |
| T | U | A | A | O | W | E | B | T | I | P | B | I | I | L | C | Z | E | K | L | I | M | T |
| S | T | U | T | R | O | Y | U | A | O | R | R | C | Y | S | I | V | V | A | L | C | I | O |
| E | O | B | E | X | C | E | S | S | I | V | E | A | L | C | O | H | O | L | S | Y | O | I |
| T | S | E | S | H | Z | B | P | E | G | P | R | T | T | I | U | N | S | I | Q | Y | Y | S |
| W | A | T | B | B | U | A | U | L | E | W | R | I | I | R | U | T | A | Y | I | O | N | Y |
| O | A | P | E | S | I | T | I | R | H | T | R | O | D | I | O | T | A | M | U | E | H | H |
| L | J | B | U | N | I | W | I | P | H | T | R | N | U | I | G | E | A | M | S | E | L | P |

يمكنك إيجاد الأجوبة في آخر الكتيب

تدبير كسور العمود الفقري

إذا سبق أن تعرضت لكسر في العمود الفقري، قد يوصيك طبيبك باتباع النصائح التالية من أجل المساعدة على تخفيف الألم وتعافي العظم المكسور:

- تخفيف الألم عن طريق الأدوية المضادة للالتهاب والأدوية المسكنة.
- التزام الراحة في السرير لمدة قصيرة في حالات الشعور بالألم الشديد (يجب أن يبدأ المرضى بالتحرك في أقرب وقت ممكن في حدود استطاعتهم).
- ارتداء دعامة للظهر خلال الأسابيع الأولى من فترة التعافي.
- العلاج الفيزيائي - القيام بتمارين لتحسين وضعية الجسم وتقوية العضلات.
- برنامج تبادي السقوط.
- العلاج بالماء (hydrotherapy).
- أما بالنسبة للمرضى الذين يعانون من ألم حاد لا يستجيب للعلاج غير الجراحي، يمكن اتخاذ إجراءات تساعد على تقوية الفقرات، مثل العلاج بالحقن الكلسية (kyphoplasty) وجراحة تقويم الفقرات (vertebroplasty).



علاج ترقق العظام - السبب الخفي وراء كسور العظام

توجد العديد من خيارات العلاج الآمنة والفعالة التي يمكنها أن تنقذ من خطر الإصابة بكسور إضافية أو «ثانوية» بشكل كبير. وسيساعد فحص صحة العظام طبيبك على تحديد الحالة الصحية لعظامك واستراتيجية العلاج الملائمة للتعامل مع نقص كثافة العظام.

عادة يجب البدء في تناول الأدوية إلى جانب اتباع نظام غذائي وممارسة التمارين الرياضية وإدخال تغييرات على أسلوب الحياة في أسرع وقت ممكن.

يمكن للعلاج الفعال تقليل خطر التعرض لكسور على مستوى العمود الفقري في غضون فترة تتراوح بين 6 و12 شهراً بنسبة 50 إلى 80%

الأجوبة

تؤدي الكسور على مستوى العمود الفقري إلى الإصابة بالحداب، وهو

ب: تقوس العمود الفقري

أ: عدم القدرة على المشي

د: نوع من الأشعة السينية

ج: الألم الشديد

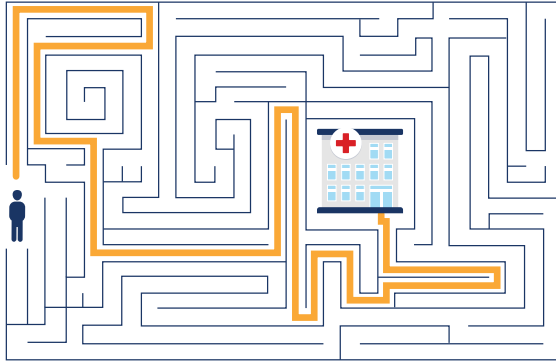
كم عدد الأشخاص ممن تتجاوز أعمارهم 50 سنة الذين سيتعرضون لكسر في عظامهم بسبب ترقق العظام على مستوى العالم؟

ب: 1 من أصل 100 امرأة، و1 من أصل 80 رجل

أ: 1 من أصل 5 نساء، و1 من أصل 3 رجال

د: 1 من أصل 30 امرأة، و1 من أصل 50 رجل

ج: 1 من أصل 3 نساء، و1 من أصل 5 رجال



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | S | I | Q | H | W | O | X | E | G | P | A | N | M | R | U | R | Y | S | F | Y | X | Q |
| B | N | U | T | R | I | T | I | O | N | A | L | D | I | S | O | R | D | E | R | S | U | N |
| H | E | Y | R | B | I | P | K | F | R | A | C | T | U | R | E | V | Z | U | E | M | R | U |
| Y | G | U | T | S | P | V | R | O | U | L | O | W | N | M | I | A | P | A | Q | I | Y | X |
| H | U | I | R | A | M | L | W | O | S | T | E | I | P | O | R | O | Z | U | U | M | S | Q |
| U | A | I | B | G | L | O | B | A | Z | I | P | W | C | H | S | R | P | A | E | M | O | U |
| I | S | A | N | E | M | O | S | T | E | O | P | O | R | O | S | I | S | A | N | O | Z | U |
| K | T | M | Z | Y | K | I | Q | I | U | V | V | K | P | R | U | W | R | U | T | B | Y | L |
| T | X | I | J | B | U | A | U | P | N | Y | E | Z | O | R | B | L | R | I | F | I | J | K |
| Z | O | L | B | L | R | I | F | S | P | G | R | E | N | W | Y | H | E | N | A | L | N | U |
| A | K | Y | E | E | N | G | T | W | P | A | T | N | G | M | T | E | I | O | L | I | O | H |
| M | Y | H | N | I | O | B | G | A | L | I | E | T | E | L | J | I | G | R | L | T | R | E |
| I | P | I | O | G | R | R | B | I | P | K | N | N | O | S | T | X | A | J | S | Y | A | Y |
| E | H | S | T | Y | A | P | E | D | P | T | R | E | Y | Q | J | B | R | A | U | P | D | P |
| N | O | T | A | T | T | G | S | T | L | P | A | L | T | U | C | O | B | O | Q | Y | Y | A |
| O | S | O | L | U | S | E | T | R | A | O | U | M | Y | U | S | I | E | H | W | O | X | R |
| R | I | R | P | S | E | I | U | U | K | Z | B | E | H | T | R | V | T | O | U | X | F | E |
| E | S | Y | I | T | C | Y | S | B | P | T | U | D | E | I | R | E | R | S | A | O | A | H |
| T | U | A | A | O | W | E | B | T | I | P | B | I | L | C | Z | E | K | L | I | M | T | |
| S | T | U | T | R | O | Y | U | A | O | R | R | C | Y | S | I | V | V | A | L | C | I | O |
| E | O | B | E | X | C | E | S | S | I | V | E | A | L | C | O | H | O | L | S | Y | O | I |
| T | S | E | S | H | Z | B | P | E | G | P | R | T | T | I | U | N | S | I | Q | Y | S | |
| W | A | T | B | B | U | A | U | L | E | W | R | I | R | U | T | A | Y | I | O | N | Y | |
| O | A | P | E | S | I | T | I | R | H | T | R | O | D | I | O | T | A | M | U | E | H | H |
| L | J | B | U | N | I | W | I | P | H | T | R | U | I | G | E | A | M | S | E | L | P | |

ضع خطتك لتحافظ على صحة عظامك مدى الحياة

لا تنتظر حتى ينكسر أحد عظامك لتتخذ الخطوات اللازمة للتصدي لترقق العظام!

1 اتبع أسلوب حياة يحافظ على صحة العظام

يساهم أسلوب الحياة الذي يحافظ على صحة العظام في تقويتها، كما يساعد على تقليل خطر التعرض للكسور. احرص على ممارسة تمارين رفع الأثقال وتقوية العضلات بانتظام واتبع نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً يحتوي على القدر الكافي من الكالسيوم وفيتامين «د» والبروتين. تجنب التدخين والإفراط في تناول المشروبات الكحولية.

2 كن على وعي بعوامل الخطر الشخصية التي تزيد من احتمال

سيساعدك اختبار الدقيقة الواحدة الخاص بـ«المؤسسة الدولية لترقق العظام» لقياس خطر الإصابة بترقق العظام على التعرف على عوامل الخطر الشخصية المحتملة الخاصة بك، أو اطلب من طبيبك أن يستخدم أداة تقييم مخاطر التعرض للكسر «فراكس» (FRAX)، وهي عبارة عن استمارة بسيطة عبر الإنترنت تقوم بقياس احتمال تعرضك للكسر على مدى عشر سنوات.

3 اطلب من طبيبك إجراء فحص لتقييم صحة عظامك

يعد سن اليأس بالنسبة للنساء الوقت المناسب لإجراء تقييم لصحة العظام. لكن إن كانت لديك العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بترقق العظام، فلا تردد في طلب المزيد من المعلومات والإجراءات من طبيبك عند الضرورة مهما كان عمرك.

4 تناول الأدوية لتقوية عظامك

إذا سبق أن تعرضت لكسر ناتج عن ترقق العظام أو تبين لطبيبك أنك عرضة للإصابة بالكسور لأسباب أخرى، فسيتم على الأرجح وصف دواء مناسب لك لتقليل خطر التعرض لكسور في العظام مستقبلاً. احرص على أن تتناول دواءك كما تم وصفه لك، وإذا كنت قلقاً بشأن أي من أعراضه الجانبية، تواصل مع طبيبك. فمن خلال الاستمرار في العلاج، ستتمكن من حماية عظامك من التعرض للمزيد من الأضرار ومن الإصابة بكسور قد تشكل خطراً على حياتك.

5 تجنب السقوط

إذا كانت عظامك ضعيفة، يجب أن تتخذ تدابير إضافية لتجنب السقوط، بما في ذلك ممارسة التمارين لتعزيز قوتك وتوازنك، والخضوع لفحوصات العينين، واتخاذ الاحتياطات اللازمة لجعل منزلك آمناً أكثر.

قم بإجراء اختبار الدقيقة الواحدة لقياس خطر الإصابة بترقق العظام الخاص بـ«المؤسسة الدولية لترقق العظام» للكشف عما إذا كنت معرضاً للعوامل التي تزيد من خطر الإصابة بترقق العظام. الاختبار متوفر على









تتمثل رؤيتنا في عالم خال من كسور الهشاشة،
حيث يكون الجميع قادرين على الحركة السليمة

ميثاق المرضى العالمي الخاص بالمؤسسة الدولية لترقق العظام

أعرب عن دعمك للوقاية من الكسور وتحسين رعاية مرضى ترقق العظام على الصعيد العالمي. قم بالتوقيع على ميثاق المرضى العالمي الخاص بـ«المؤسسة الدولية لترقق العظام» على

<https://www.iofbonehealth.org/iof-global-patient-charter>

للمزيد من المعلومات حول ترقق العظام، تواصل مع الجمعية الطبية المحلية أو الجمعية الخاصة
بمرضى ترقق العظام الأقرب إليك. توجد قائمة بهذه الجمعيات على www.iofbonehealth.org

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/
-  pinterest.com/iofbonehealth/

©2018 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland

T +41 22 994 01 00 • F +41 22 994 01 01

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org • www.worldosteoporosisday.org

اليوم العالمي لترقق العظام مدعوم بمنحة تعليمية غير مقيدة من طرف

 AMGEN

 Lilly

 SUNSWEEET