

استشاري: لهذا السبب النساء يتعرضن لهشاشة العظام في سن مبكرة

أوضح الدكتور ضياء الحاج حسين استشاري الروماتيزم وهشاشة العظام ، ان هشاشة أو تخلخل العظام هي حالة مرضية تصيب الإنسان وتتميز بحدوث مسامية غير طبيعية في العظام أو رقتها نتيجة عدم إنتاج مقدار كاف من بروتين في العظام التي تترسب فيه أملاح الكالسيوم بمعنى أن العظام خست كميات كبيرة من الكالسيوم، وعند فحص مقطع من العظام الطبيعية سوف نجده يشابه قطعة الإسفنج المليئة بالثقوب والمسامات .

كتلة عظمية أقل

وبين ان هذه المسامات تقل عددا وتكبر حجما فتصبح العظام أشبه بقطعة الجبنة السويسرية ذات الثقوب الكبيرة، لافتًا إلى أن العظام الأكثر عرضة للكسر في المرضى المصابين بهشاشة العظام هي الورك والفخذ.

ويضيف د. ضياء الحاج ان النساء بصفة عامة لديهن كتلة عظمية أقل - وبالتالي عظامهن أضعف - من الرجال في نفس المرحلة من العمر، وكنتيجة لذلك فإن النساء يتعرضن للإصابة بهشاشة العظام في سن مبكرة عن الرجال وتعتبر النساء أكثر عرضة بأربع مرات من الرجال للإصابة بتخلخل العظام، وتفقد المرأة خلال حياتها السوية حوالي نصف كتلة عظمها بينما يفقد الرجل حوالي ربع كتلة عظمه عما كان عليه في سن الشباب.

قلة استهلاك الحليب

ويلفت د. ضياء الحاج الى ان هشاشة العظام في المملكة ودول الخليج تعتبر اكثر انتشارا من الدول الغربية خاصة بين السيدات، كما لوحظ نقص فيتامين (د) عند ٦٠% من السعوديات ويعود ذلك لعوامل عديدة منها قلة استهلاك الحليب والألبان ومشتقاتها، وقلة التعرض للشمس وخاصة من قبل النساء، بالإضافة الى قلة ممارسة الرياضة، ويشغل مرضى هشاشة العظام في المملكة نسبة عالية من الأسرة المخصصة لعلاج امراض العظام في المستشفيات، مكلفا مبالغ باهظة من المال للعلاج عن المعاناة الشخصية.

نصائح وقائية هامة

ويواصل د. ضياء الحاج أن الاهتمام بالغذاء الصحي ومتابعة الطبيب المختص من أهم طرق الوقاية ،

وممارسة الرياضة ، وتجنب التدخين ، وتجنب مشروبات الكافيين.