

ما هو مرض هشاشة العظام وفي اي عمر تصاب به المرأة؟

يعتبر مرض هشاشة العظام خطراً ، فأعراضه ليست واضحة ويسبب ضعفاً تدريجياً في العظام التي تصبح سهلة الكسر. ومن المعلوم أن المرأة أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض، خصوصاً بعد الخمسين، علماً أن 50% من النساء بعد هذا العمر يصبن بهشاشة العظام. يظهر هذا المرض على شكل كسور في الورك أو الساعد لمجرد سقوط صغير على الأرض.

معرفة أسباب هشاشة العظام أمر ضروري كي تتمكن كل فتاة أو امرأة العمل على حماية عظامها. وأبرز أسباب الإصابة بهشاشة العظام هي:

التقدم في العمر: ابتداءً من عمر الـ 24، تزداد عملية هدم العظام وتعرض المرأة للإصابة بهذا المرض، إذا لم تنتبه جيداً لنوعية حياتها.

نقص في الهرمونات الأنثوية: يعتبر هرمون الإستروجين أحد عوامل الحماية من هشاشة العظام، لكن للأسف بعد سن الخمسين، تنخفض مستويات هذا الهرمون عند المرأة وبالتالي تصبح أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام.

التدخين: يعمل النيكوتين على تسريع عملية هدم الكتلة العظمية في الجسم. لذا يجب الإنتباه جيداً من هذا العدو.

عدم تناول جرعات مناسبة من الكالسيوم: الكالسيوم هو المعدن الأساسي والضروري لصحة العظام وعدم الحصول على كمية كافية منه عبر المأكولات التي يحتويها، يؤدي الى تضرر العظام. لذلك ركزي دوماً على تناول الحليب والأجبان والألبان لأنها المصدر الأغنى بالكالسيوم.

نقص "فيتامين د" في الجسم: يجب إجراء فحص دم للكشف عن كمية "فيتامين د" في الجسم، وبالتالي تناول المكملات الغذائية التي تحتويه إذا كنت تعانيين من نقص منه.

عدم ممارسة الرياضة: الامتناع عن ممارسة الرياضة يؤدي الى الإصابة بهشاشة العظام. لذا، فممارسة الحركة أمر ضروري لصحتك وليس فقط لرشاقتك.

الوراثة: تلعب الوراثة دوراً كبيراً في الإصابة بمرض هشاشة العظام. إذا كان هناك شخص في عائلتك يعاني من هذا المرض، فلا بد من إجراء الصور والفحوص اللازمة مبكراً لتجنّب الكسور في المستقبل.