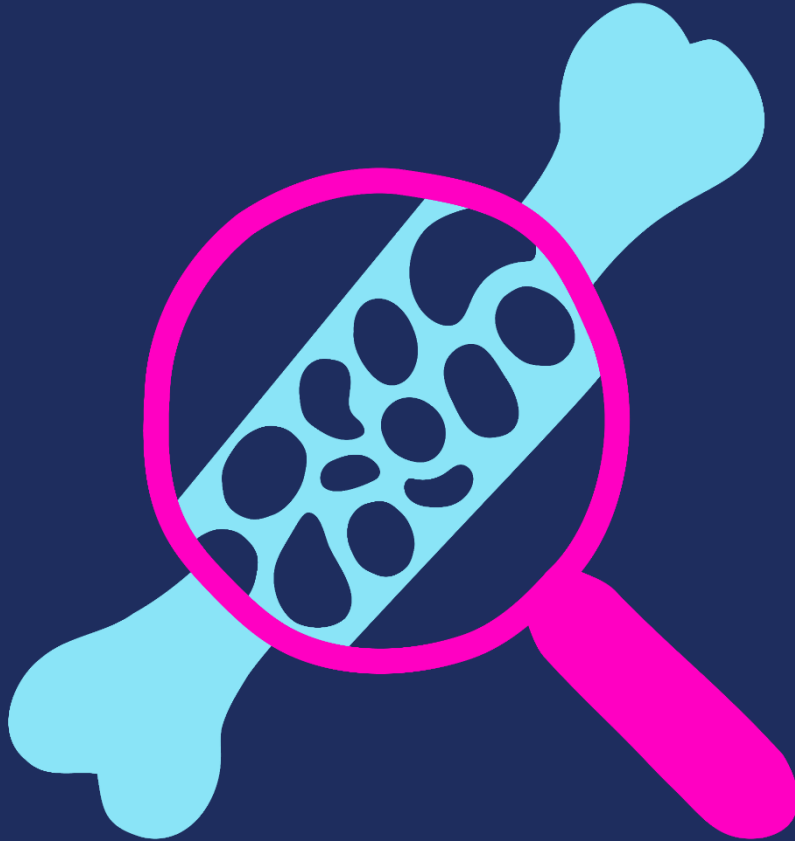




**ROYAL
OSTEOPOROSIS
SOCIETY**

Better bone health for everybody

كل شيء عن العظام وهشاشة العظام



**Easy
Read**

القراءة الميسرة

هذه نسخة ميسرة لبعض المعلومات. قد لا تتضمن جميع المعلومات، ولكنها ستخبرك بالأجزاء المهمة.



يستخدم هذا الكتيب كلمات وصورًا أكثر سهولة. قد لا يزال بعض الأشخاص بحاجة إلى المساعدة لقراءته.



بعض الكلمات مكتوبة بخط عريض. هذا يعني أن الكتابة أكثر سمكًا ولونها أغمق. هذه هي الكلمات المهمة في الكتيب.



في بعض الأحيان، إذا كان من الصعب فهم كلمة مكتوبة بخط عريض، فسوف نوضح معناها.



الكلمات المكتوبة باللون الأزرق والموضوع تحتها خط تشير إلى روابط تنقلك إلى مواقع إلكترونية وعناوين بريد إلكتروني. يمكنك النقر على هذه الروابط عند استخدام جهاز الكمبيوتر.



ماذا يوجد في هذا الكتيب

- 4..... حول هذا الكتيب
- 5..... عظامك
- 6..... ما الذي يسبب هشاشة العظام؟
- 8..... كيف يمكن للأطباء معرفة ما إذا كنت مصابًا بهشاشة العظام
- 13 أدوية لعلاج هشاشة العظام
- 16 التحسن بعد كسر العظام
- 21 العناية بعظامك
- 25 تمارين للعظام
- 26 دليلي الخاص لهشاشة العظام
- 29 المزيد من الدعم لك

حول هذا الكتيب

نحن الجمعية الملكية لهشاشة العظام. نحن مؤسسة خيرية تدعم الناس للحصول على عظام صحية.



هشاشة العظام هي حالة صحية تجعل عظامك أضعف.



العظام الأضعف يمكن أن تنكسر بسهولة أكبر.



إذا كنت مصابًا بهشاشة العظام، يمكننا تزويدك بالمعلومات والدعم.



يشرح هذا الكتيب ما هي هشاشة العظام وكيف يمكنك العناية بعظامك.



عظامك

هشاشة العظام هي حالة صحية. تجعل عظامك أضعف.



يمكن أن ترفع هشاشة العظام من احتمالية كسر عظامك.
يحدث هذا عادة بعد السقوط.



قد تسمع الأطباء يستخدمون مصطلح **الكسور**. والمقصود بها
ببساطة هو كسر العظام



الأشخاص المصابون بهشاشة العظام هم الأكثر عرضة
لكسور العظام في المعصمين والوركين والعمود الفقري.



كسور العظام يمكن أن تسبب الألم.



لكن العظام المكسورة يمكن أن تلتئم وتشفى.

ما الذي يسبب هشاشة العظام؟

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام.



تزداد احتمالية إصابتك بهشاشة العظام في الحالات التالية:

- كان والداك مصابين بها.



- مع التقدم في العمر.



- إذا كنتِ امرأة.



ومع ذلك يمكن أن يصاب أشخاص آخرون أيضاً، مثل الرجال والشباب، بهشاشة العظام.



بعض الحالات الصحية والأدوية تزيد من احتمالية إصابتك بهشاشة العظام.



تزداد احتمالية إصابتك بهشاشة العظام إذا كنت مدخنًا أو تشرب الكحول بكثرة.



كيف يمكن للأطباء معرفة ما إذا كنت مصابًا بهشاشة العظام

لا يمكن للأطباء معرفة ما إذا كنت مصابًا بهشاشة العظام فقط
من مظهرك أو شعورك.



لا يمكنك أن تشعر بأنك مصاب بهشاشة العظام.



لن تشعر بالألم، إلا إذا تعرضت لكسر في العظام.



لكن هناك بعض الفحوصات التي يمكن للأطباء إجراؤها.



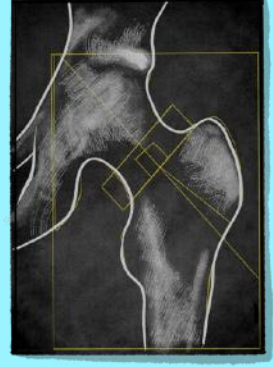
ستساعدكم هذه الفحوصات في معرفة ما إذا كنت أكثر
عرضة لكسر العظام.



فحص كثافة العظام

فحص كثافة العظام هو نوع من الفحوصات التي يقوم فيها الأطباء بفحص مدى قوة عظامك.

يُطلق عليه أحيانًا اسم **فحص ديكسا**.



فحص كثافة العظام هو فحص بسيط، وهو آمن للغاية، ولا يؤلم.



ستحتاج إلى الاستلقاء لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة.



سيقوم **جهاز ديكسا** بمسحك ضوئيًا.
جهاز ديكسا هو جهاز يقوم بمسح العظام لفحصها من الداخل.



لا يحتاج الأطباء دائمًا إلى إجراء فحص كثافة العظام لتحديد ما إذا كنت مصابًا بهشاشة العظام.

ولكن النتائج يمكن أن تساعدكم في اتخاذ قرار بشأن كيفية مساعدتكم.



تظهر نتائج فحص كثافة العظام على شكل رقم. هذا الرقم يسمى **T-score**.



يُظهر T-score مدى قوة عظامك مقارنةً بشباب بالغ يتمتع بصحة جيدة.



إذا كان الرقم منخفضاً جداً، فهذا يعني أنك مصاب بهشاشة العظام.



قد يشير فحص كثافة العظام إلى أنك تعاني من حالة تسمى **نقص الكتلة العظمية**.



وهي الحالة التي يكون فيها رقم T-score منخفضاً، ولكنه ليس منخفضاً بما يكفي ليُعتبر هشاشة عظام.



تقييم مخاطر الكسور

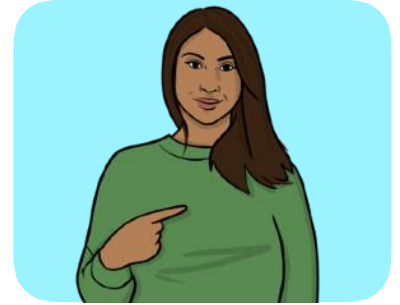
سيتم عليك إجراء تقييم لمخاطر الإصابة بالكسور.
هذا التقييم عبارة عن نموذج يقوم الطبيب بتعبئته معك.



يوفر لفريق الرعاية الصحية الخاص بك مزيدًا من المعلومات
عندك.



ويتضمن طولك ووزنك ومعلومات عن صحتك.



وسيتضمن أيضًا نتيجة فحص ديكسا الخاص بك إذا كنت قد
أجريته.



يساعد الأطباء في معرفة ما إذا كنت مصابًا بهشاشة العظام.



إذا كنت مصابًا بهشاشة العظام، فإنه يساعد الأطباء على تقدير احتمالية تعرضك لكسر.



سيساعدهم ذلك في تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى دواء لمساعدة عظامك على البقاء أقوى.



أدوية لعلاج هشاشة العظام

إذا قدم لك الطبيب دواءً لعلاج هشاشة العظام، فهذا يعني أنك أكثر عرضة لكسر في العظام.



أدوية هشاشة العظام تقلل من احتمالية كسر العظام.



أكثر الأدوية شيوعًا لعلاج هشاشة العظام تسمى
بيسفوسفونات.

ولها أسماء مثل أليندرونات، إيباندرونات، ريزدرونات
وزوليدرونات.



تتوفر هذه الأدوية بأشكال مختلفة، أكثرها شيوعًا هي
الأقراص التي يتم تناولها عن طريق الفم.



جميع هذه الأدوية آمنة للأشخاص المصابين بهشاشة العظام.



ولكن هناك أدوية أخرى، إذا لم تكن هذه مناسبة لك.



عادةً ما يكون **طبيبك العام** هو الذي يختار الدواء الذي تتناوله.
طبيبك العام هو طبيب الأسرة المحلي.



ولكن طبيبك العام قد يحيلك إلى طبيب مختص إذا رأى أن حالتك تستدعي ذلك.



لا أحد يستطيع إجبارك على تناول دواء إذا كنت لا ترغب في ذلك.



ولكن من المهم أن تفهم كيف يمكن أن تساعدك أدوية هشاشة العظام.



إذا كان لديك أي استفسارات حول دوائك، فتحدث مع طبيبك.



التحسن بعد كسر العظام

إذا تعرضت لكسر في العظم، فعادة ما يتمثل للشفاء في غضون ٦ إلى ٨ أسابيع.

6 إلى 8 أسابيع

ولكن قد يستغرق الأمر وقتًا أطول حتى تتمكن من استخدام العظم المصاب بنفس الكفاءة التي كنت عليها من قبل.



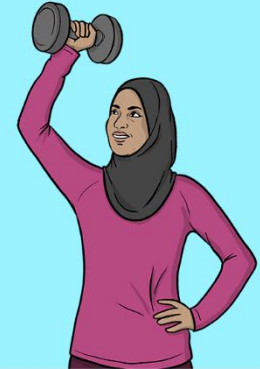
كسر في المعصم

إذا انكسر معصمك، فستحتاج عادةً إلى وضع جبيرة جبسية حتى يلتئم.



بعد حوالي ٦ أسابيع، ستتمكن من إزالة الجبيرة.

يمكنك حينها البدء في ممارسة التمارين لمساعدة معصمك على استعادة قوته مرة أخرى.



كسر في الورك

إذا تعرضت لكسر في الورك، فستحتاج عادةً إلى إجراء عملية جراحية.



قد يستغرق الأمر وقتًا طويلاً حتى تتحسن الحالة.



قد تحتاج إلى دعم من أخصائي صحي يسمى أخصائي العلاج الطبيعي لمساعدتك على التحسن.



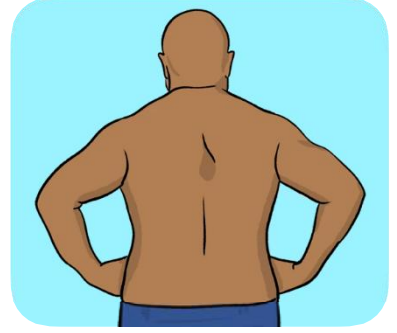
قد تحتاج أيضاً إلى مساعدة في أداء مهامك وأنشطتك اليومية المعتادة.



كسر في العمود الفقري

كسر في العمود الفقري يعني أن إحدى عظام ظهرك قد انضغطت بسبب هشاشة العظام.

هذا يعتبر نوعاً من كسور العظام. قد يستغرق الشفاء بضعة أشهر.



وهو يختلف عن كسر الظهر الناتج عن الحوادث الكبيرة.



قد يسبب هذا الكسر ألماً شديداً. لكن في بعض الأحيان لا يؤلم على الإطلاق.



عادة ما يمكنك التعافي في المنزل.



لكن العظام في ظهرك لن تعود إلى شكلها القديم.

لذا قد تلاحظ انحناءً في ظهرك بعد هذا الكسر.



الألم

يمكن أن يؤلمك كسر العظام. وقد يكون هذا الألم شديدًا ويحدث بسرعة.



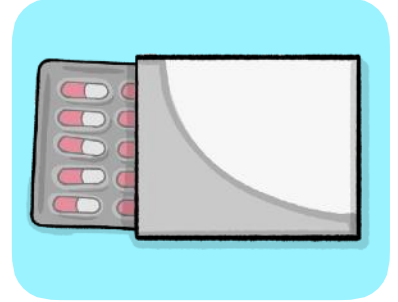
قد تستمر العظام الملتئمة في التسبب بالألم في بعض الأحيان.



هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في تخفيف الألم.



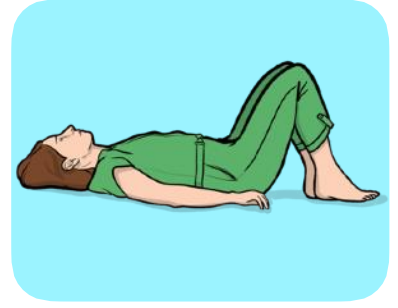
يمكنك شراء أدوية مثل الباراسيتامول والإيبوبروفين من الصيدلية.



إذا لم تنجح هذه الأدوية، يمكنك التحدث مع طبيبك العام. قد يصف لك مسكنات أقوى للألم.



هناك طرق أخرى للمساعدة في تخفيف الألم، مثل التمارين الرياضية أو كمادات الثلج.



العناية بعظامك

إن تناول الطعام بشكل جيد واتباع نظام غذائي متوازن يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحة عظامك.



حاول ألا تشرب الكثير من القهوة أو المشروبات الغازية، مثل الكولا.



حاول ألا تتناول الكثير من الملح.



الكالسيوم وفيتامين د مفيدان لعظامك. وهما موجودان في أطعمة مختلفة ويمكنك الحصول على فيتامين د من أشعة الشمس.



الكالسيوم

قد يوصيك طبيبك بتناول المزيد من الكالسيوم.



يمكنك الحصول عليه من المصادر التالية:

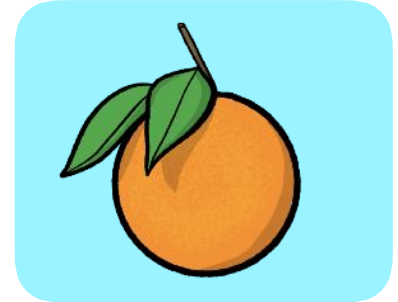
- الحليب والجبن والزبادي.



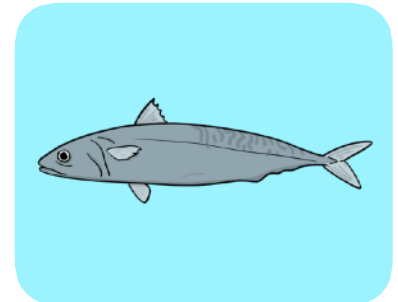
- الخضروات الورقية الخضراء مثل البروكلي أو الملفوف.



- الفواكه، مثل البرتقال والساتسوما والتين المجفف.



- الأسماك، مثل السردين.



ڤيتامين د

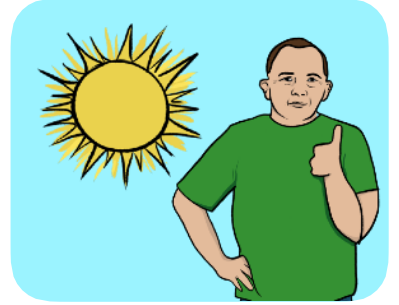
يمكنك الحصول على فيتامين د من أشعة الشمس.



يمكنك أيضًا الحصول عليه من الأقراص المكملة وبعض الأطعمة.



خلال فصل الصيف، يجب عليك الخروج والتعرض لأشعة الشمس يوميًا لمدة ١٠ دقائق تقريبًا.
احرص على ألا تتعرض للاحتراق.



ما عليك سوى إظهار بشرة وجهك وذراعيك.



خلال فصل الشتاء، قد تحتاج إلى تناول أقراص تسمى مكملات فيتامين د. يمكنك الحصول عليها من المتاجر.



الكحول والتدخين

إذا كنت تدخن أو تشرب الكحول بكثرة، فقد يزيد ذلك من احتمالية إصابتك بهشاشة العظام.



ويزيد ذلك من احتمالية تعرضك لكسر في العظام.



يمكنك الحصول على الدعم من طبيبك العام لتقليل الشرب أو التدخين.



تمارين للعظام

يمكن أن تساعد التمارين الرياضية في الحفاظ على قوة العظام والعضلات.



هناك ٣ أنواع من التمارين التي يمكنك القيام بها لدعم عظامك:

1. تمارين تحافظ على قوة عظامك.

وتشمل الرقص والركض الخفيف والتنس ورفع الأثقال وتمارين الضغط أو تمارين البطن.



2. تمارين لمساعدتك على التوازن.

وتشمل الرقص واليوغا أو تمارين تُسمى تاي تشي أو بيلاتس.



3. تمارين لتقوية عضلات الظهر.

يمكن أن تساعدك في الحفاظ على استقامة ظهرك وتخفيف الألم إذا كنت تعاني من كسر في العمود الفقري.



دليلي الخاص لهشاشة العظام

يمكنك استخدام هذه الصفحات لتدوين ملاحظات حول حالة هشاشة العظام لديك.



جهة الاتصال الرئيسية في المستشفى أو الطبيب العام

هذا هو عضو فريق الرعاية الصحية الذي تتحدث معه بشكل أساسي حول حالة هشاشة العظام لديك.

الاسم:



طريقة التواصل معه:



الكالسيوم وفيتامين د

اكتب كمية الكالسيوم وفيتامين د التي نصحك طبيبك بتناولها:



مليغرام (ملغ) من الكالسيوم يوميًا

ميكروغرام (μg) من فيتامين د يوميًا

كيف ستحصل على هذا الكمية؟



الأدوية

اكتب أسماء الأدوية التي وصفها لك الطبيب وكيفية تناولها:



التمارين الرياضية والطعام والشراب

اكتب ما تنوي القيام به للحفاظ على صحتك:



المزيد من الدعم لك

يمكنك معرفة المزيد عن هشاشة العظام في كتيبنا الآخر.
"نمط حياة صحي لعظام قوية".



يمكنك العثور على مزيد من المعلومات والدعم على
موقعنا الإلكتروني: theros.org.uk



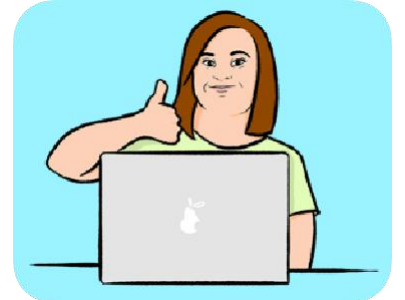
يمكن لممرضاتنا تقديم الدعم لك والإجابة على أسئلتك حول
كيفية الحفاظ على صحة عظامك.



يمكنك الاتصال على الرقم
٠٣٠٠ ١٠٢ ٣٠٣٠



أو مراسلتهم عبر البريد الإلكتروني على العنوان
nurses@theros.org.uk



لدينا مجتمع عبر الإنترنت إذا كنت ترغب في التحدث إلى
أشخاص آخرين مصابين بهشاشة العظام:

www.theros.org.uk/online-community



آخر مراجعة: يناير ٢٠٢٦
المراجعة التالية: يناير ٢٠٢٩

تم إعداد كتيب القراءة الميسرة هذا بواسطة موقع easy-read-online.co.uk
تمت ترجمته بواسطة AST Language Services
يتضمن الكتيب صورًا تم الحصول على ترخيصها من Shutterstock و Photosymbols

© الجمعية الملكية لهشاشة العظام ٢٠٢٦. جميع الحقوق محفوظة.
الجمعية الملكية لهشاشة العظام هي مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (1102712)، واسكتلندا (SC039755)، وجزيرة مان (1284). مسجلة كشركة محدودة بالضمان في إنجلترا وويلز (04995013)، وكشركة أجنبية (006188F) في جزيرة مان.
العنوان المسجل: St. James House, Lower Bristol Road, Bath, BA2 3BH