

# Osteoporosis

Osteoporosis is a disease that results in the loss of bone tissue. When bone tissue is lost, the bones become brittle and break more easily.

## Signs

The bone loss of osteoporosis often causes no signs. People may not know that they have the disease until their bones become so weak that a sudden strain, bump or fall causes a bone to break.

Bone loss that causes bones in the spine to collapse may be felt or seen as severe back pain, loss of height, stooped posture or a hump.

## Risk Factors

Women, in general, have less total bone mass than men, making them more likely to have osteoporosis. When you have one or more of these risk factors, you may be at greater risk for osteoporosis.

You have:

- Reached menopause before age 45
- Elderly women in your family who had fractures
- Had broken bones
- Conditions such as an endocrine disease, rheumatoid arthritis, kidney disease or Cushing's disease
- Had cancer treatments

Other risk factors include:

- Eating disorder such as anorexia – current or in the past
- Low calcium intake or vitamin D deficiency
- Low body weight or small bone body structure

# هشاشة العظام

هشاشة العظام هي مرض يترتب عليه فقدان نسيج العظام. وعند فقدان نسيج العظام، تصبح العظام ضعيفة وقابلة للكسر بسهولة.

## الأعراض

لا توجد مؤشرات على فقدان العظام نتيجة هشاشة العظام. فقد لا يعرف الأشخاص أنهم مصابون بهذا المرض حتى تصبح عظامهم شديدة الضعف بحيث يؤدي الإجهاد المفاجئ أو الاصطدام أو السقوط إلى كسر إحدى العظام.

وقد يشعر الأشخاص بفقدان العظام المؤدي إلى انهيار العظام بالعمود الفقري أو يرونه في شكل ألم حاد في الظهر أو فقدان القدرة على الاستقامة أو الانحناء أو الحذب.

## عوامل المخاطرة

تقل كتلة العظام لدى النساء عن كتلتها في الرجال بوجه عام مما يزيد من احتمالية إصابتهم بهشاشة العظام، وتزيد احتمالية إصابتك بهشاشة العظام إلى حد بعيد في حال تعرضك لواحد أو أكثر من هذه العوامل.

تتمثل عوامل المخاطرة فيما يلي:

- انقطاع الدورة الشهرية قبل بلوغ سن 45
- النساء المسنات في عائلتك المصابات بكسور
- إذا كُسرت عظامك
- في حالات الإصابة بمرض الغدد الصماء أو التهاب المفاصل الروماتويدي أو الكلى أو مرض كوشينج
- تناول علاجات لمرض السرطان

وتشمل عوامل المخاطرة الأخرى ما يلي:

- اضطرابات الأكل مثل مرض فقدان الشهية – حاليًا أو في وقت مضى
- نقص الكالسيوم ونقص فيتامين د
- انخفاض وزن الجسم أو بنية جسدية صغيرة العظام

- Caucasian or Asian
- Advanced age
- Unhealthy lifestyle behaviors, such as smoking, drinking a lot of alcohol and/or caffeine, and not getting enough exercise
- Certain medicines such as corticosteroids or heparin (long-term)

## Tests

Talk to your doctor about testing for osteoporosis. Your doctor may order these and other tests:

- Bone mineral density test – This x-ray test measures bone density in the lower spine, hip or wrist. The most common type of this test is a dual-energy x-ray absorptiometry (DXA) scan. The test is painless and only takes a few minutes. The results of the scan are reported as the amount of bone loss.
- Blood and urine tests to check hormone levels and look for other conditions that increase bone loss such as vitamin or mineral deficiency.

## Your Care

Start at an early age to prevent and treat osteoporosis. Keep your bones strong throughout your life. Treatments can help stop or slow down further bone loss and bone breaks, but there is no cure.

- Eat a diet high in calcium or take calcium supplements each day.
  - ▶ For **adults 19 to 50 years of age**, eat 3 servings or 1000 milligrams (mg) of calcium each day.
  - ▶ For **men over 50 years of age**, eat 3 servings or 1000 mg of calcium each day.
  - ▶ For **men over 70 years of age**, eat 4 servings or 1200 mg of calcium each day.
  - ▶ For **women over 50 years of age**, eat 4 servings or 1200 mg of calcium each day.
  - ▶ Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.

- إن كنتِ فوقازية أو آسيوية
- التقدم في السن
- اتباع أسلوب حياة وسلوكيات غير صحية مثل التدخين وشرب الكحول كثيراً و/أو الكافيين وعدم ممارسة الرياضة على نحو كافٍ
- بعض الأدوية المحددة (على المدى الطويل) التي تحتوي على الكورتيزون أو الستيرويدات

## الاختبارات

تحدثي إلى الطبيب المعالج بشأن اختبارات هشاشة العظام. قد يأمركِ طبيبك بعمل هذه الاختبارات وغيرها:

- اختبار كثافة المعادن في العظام – يقيس اختبار الأشعة السينية هذا كثافة العظام أسفل العمود الفقري أو في الردف أو الرسغ. يعد أكثر نوع من هذه الاختبارات شيوعاً هو اختبار فحص امتصاص الأشعة السينية مزدوجة الطاقة (DXA). لا يستغرق هذا الاختبار غير المؤلم سوى بضع دقائق، ويتم إعداد تقرير بنتائج الأشعة ومقدار فقدان العظام.
- اختبارات الدم والبول لفحص مستويات الهرمونات والتحقق من عدم وجود أسباب أخرى لانخفاض نسبة الكالسيوم في الجسم مثل نقص الفيتامينات أو نقص المعادن.

## رعايتك

ابدأي الوقاية من هشاشة العظام ومعالجتها في مرحلة عمرية مبكرة. حافظي على قوة عظامك على مدار حياتك. ويمكن أن تساعد الرعاية الطبية على إيقاف أو إبطاء فقدان العظام وانكسارها، لكن لا يوجد علاج لهذا المرض.

- تناول وجبات تحتوي على نسب كبيرة من الكالسيوم أو تناولي مكملات الكالسيوم الغذائية يومياً.
  - ◀ **للبنات ممن تتراوح أعمارهم من 19 إلى 50 عاماً،** يرجى تناول 3 وجبات أو 1000 مليجرام من الكالسيوم يومياً.
  - ◀ **للرجال ممن تزيد أعمارهم عن 50 عاماً،** يرجى تناول 3 وجبات أو 1000 مليجرام من الكالسيوم يومياً.
  - ◀ **للرجال ممن تزيد أعمارهم عن 70 عاماً،** يرجى تناول 4 وجبات أو 1200 مليجرام من الكالسيوم يومياً.
  - ◀ **للنساء ممن تزيد أعمارهن عن 50 عاماً،** يرجى تناول 4 وجبات أو 1200 مليجرام من الكالسيوم يومياً.
  - ◀ تتضمن مصادر الكالسيوم في الأطعمة اللبنة أو منتجات الألبان أو الأطعمة الغنية بالكالسيوم، مثل العصائر أو الحبوب.

- ▶ Calcium supplements may be an option if you cannot get enough calcium in your diet.
- ▶ Do not increase your calcium intake above the advised amount.
- ▶ Vitamin D helps your body absorb calcium. The main source of vitamin D for most people is sunshine. For people with light-colored skin, 15 to 20 minutes of sun exposure a day is enough for the body to make vitamin D. For people with dark-colored skin, 30 minutes a day is needed. If you cannot get enough sunlight, take 600 International Units (IU) per day for ages 1 to 70 years and 800 IU per day for ages 71 years and older.
- Maintain a healthy weight. Being underweight puts you at higher risk for osteoporosis.
- Perform standing exercises such as walking, jogging, dancing and aerobics 3 to 4 hours per week.
- Stop smoking or using tobacco.
- Limit alcohol, caffeine and carbonated drinks.
- Talk to your doctor about medicines to reduce bone loss.
- Ask your doctor about estrogen replacement therapy if you are going through menopause or have had your ovaries removed. Estrogen can prevent more bone loss, but there are risks with this treatment. Talk to your doctor about the risks and benefits.

**Talk with your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- ◀ قد تكون مكملات الكالسيوم الغذائية إحدى الخيارات المتاحة حال عدم حصولك على نسب كافية من الكالسيوم في نظامك الغذائي.
  - ◀ تجنبي زيادة جرعة الكالسيوم فوق المقدار الموصى به.
  - ◀ يساعد فيتامين د الجسم على امتصاص الكالسيوم، وتعد أشعة الشمس المصدر الرئيسي لفيتامين د لدى معظم الناس، للأشخاص ذوي البشرة الفاتحة، يكفيهم التعرض لأشعة الشمس لمدة تتراوح ما بين 15-20 دقيقة للحصول على فيتامين د. أما الأشخاص ذوي البشرة الداكنة، فعليهم التعرض لأشعة الشمس لمدة 30 دقيقة يوميًا لتحقيق هذا الغرض. إذا لم تستطع البقاء في أشعة الشمس بما يكفي، يمكن للأشخاص ممن تتراوح أعمارهم من سن سنة إلى 70 سنة تناول 600 وحدة دولية يوميًا وللأشخاص من سن 71 أو أكبر تناول 800 وحدة دولية.
  - حافظي على وزن صحي، حيث إن انخفاض الوزن يعرضك لاحتلال الإصابة بهشاشة العظام.
  - احرصي على تنفيذ تمارين وضع الوقوف، مثل المشي والركض والرقص والإيروبيك لمدة 3 إلى 4 ساعات أسبوعيًا.
  - أقلعي عن التدخين أو استخدام التبغ.
  - خففي من المشروبات الكحولية وتلك التي تحتوي على الكافيين والمشروبات المكرينة.
  - تحدثي إلى الطبيب المعالج عن الأدوية من أجل تقليل فقدان العظام.
  - استفسري من الطبيب المعالج عن علاج استبدال الاستروجين إذا كنت في فترة الحيض أو أجريت لك عملية استئصال المبايض. يمكن أن يساعد الاستروجين على منع مزيد من فقدان العظام، لكن توجد مخاطر مع هذا النوع من العلاج. تحدثي إلى الطبيب المعالج عن المخاطر والفوائد.
- تحدثي إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.