

إذاعة عن هشاشة العظام

تُعرف العظام على أنّها الأعضاء الصلبة والمكوّنة للهيكل العظمي في جسم الإنسان، وهي الركيزة التي يعتمد عليها الإنسان في بناء جسمه وحركته، ويعتبر مرض هشاشة العظام من الأمراض المزمنة والتي تصيب العظام وتتسبب في ضعفه وهشاشته لتصبح قابلة للكسر بسهولة، فيصبح الإنسان قليل الحركة وغير قادر على القيام بأي عمل يتطلب ولو جهد بسيط، والمزيد من المعلومات حول مرض هشاشة العظام سوف نتعرّف عليها خلال فقرات إذاعتنا المدرسية التالية.

مقدمة إذاعة عن هشاشة العظام

بسم الله الرحمن الرحيم، وأفضل الصلاة وأتم التسليم على سيد الخلق والمرسلين محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، أما بعد: سيادة مدير مدرستنا الموقر، المعلمين الأفاضل، الطلاب الأعزاء، يسعدني في هذا الصباح المبارك أن أتحدث إليكم زملائي عن مرض من الأمراض المزمنة التي قد تصيب العظام وبالأخص كبار السن والنساء عند تجاوز سنّ الخمسين عامًا، ومن المعروف أنّ هذا المرض يتسبب بترقق العظام وضعفها، لتصبح هشّة غير قادرة على القيام بأي جهد بسيط، لأنّ ذلك يسبب لها كسور بالغة صعبة الجبر، ومع الفقرات التي أعدها لنا الزملاء الكرام سنتعرّف أكثر عن مرض هشاشة العظام.

فقرة قرآن كريم للإذاعة

خير ما نبدأ به فقرات إذاعتنا المدرسية بالاستماع إلى تلاوات عطرة من القرآن الكريم، فقد أمرنا الله تعالى بالحفاظ على أجسادنا فهي إحدى نعمه علينا، والتي سيقدمها لنا الطالب " _____ " فليتفضل مشكوراً:

- قال تعالى: {وَلَا تُفُؤُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ
وفي قوله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ}

حديث شريف للإذاعة عن هشاشة العظام

خير الكلام كلام الله، وخير الهدي هدي رسول الله، والآن نستمع إلى فقرة حديث شريف عن ضرورة الحفاظ على أجسادنا وصحتنا، والتي سيقدمها لنا الطالب " _____ " فليتفضل

- قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "من أصبح منكم مُعافى في جسده أماناً في سرِّبه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها".

كلمة الصباح للإذاعة عن هشاشة العظام

أسعد الله صباحكم زملائي الأعزاء، معلّمي مدرستي الأفاضل، أسأل الله أن يحفظكم جميعاً من كل سوء وأن يديم على أجسادكم الصحة والعافية، في سياق حديثنا لهذا اليوم عن مرض هشاشة العظام وددت أن أخبركم أن هذا المرض لا يصيب جسم الإنسان بشكل مفاجئ، وإنما هو نتيجة تراكمات كثيرة وأسباب عديدة ينتج عنها هذا المرض المزمن، ومن أبرزها نقص عنصر الكالسيوم والفيتامينات من الجسم، وتناول بعض الأدوية التي تحتوي مركب (الكورتيزون)

لفتحات طويلة وجرعات كبيرة، بالإضافة إلى مشكلات في الغدة الدرقية، فتصبح بنية الخلايا ضعيفة غير قادرة على ترميم نفسها عند حدوث الكسر، لذلك فإنَّ الحرص على التغذية السليمة منذ الصغر وممارسة التمارين الرياضية على الدوام، تساعد في الوقاية من الإصابة بمرض هشاشة العظام أو ما يُعرف بترقق العظام، نسأل الله لي ولكم العافية والسلامة من الأمراض.

هل تعلم عن هشاشة العظام للاذاعة

ننتقل معكم الآن لمعرفة المزيد من المعلومات حول موضوع إذاعتنا المدرسية لهذا اليوم وهو: "هشاشة العظام"، والتي سيقدمها لنا الطالب "_____ " فليتنفضل

- هل تعلم أنّ مرض هشاشة العظام يصيب العظام فتصبح ضعيفة وهشة وسهلة الكسر، وتتطور ببطء على مدى سنوات عدة.
- هل تعلم أنّ مرض هشاشة العظام يطلق عليه اسم "المرض الصامت"، وذلك لأنه يصيب عظام الإنسان ولا يتم الكشف عنه إلا بعد أن يصاب المريض بكسر.
- هل تعلم أنّ مرض هشاشة العظام يصيب الإنسان في مختلف الأعمار، وخاصة كبار السن.
- هل تعلم أنّ العامل الرئيسي المسبب لمرض هشاشة العظام هو نقص الكالسيوم والفيتامينات من الجسم.
- هل تعلم أنّ التغذية السليمة وممارسة التمارين الرياضية تساعد في الوقاية من مرض هشاشة العظام.

حكمة عن هشاشة العظام للاذاعة

قيل عن صحة الجسم وضرورة الحفاظ عليه سليماً معافى من الأمراض الكثير من الحكم والأقوال، والتي سيقدمها لنا الزميل الطالب "_____ " فليتنفضل

- الصحة هي التي تجعل الإنسان يمارس حياته بطريقة طبيعية وجيدة، ويستطيع " الإنسان أن يمارس كل ما يريد".
- عندما تكون في السجن تكون لك أمنية واحدة : هي الحرية، وعندما تمرض في السجن " لا تفكر بالحرية، وإنما بالصحة، الصحة إذن تسبق الحرية".
- "الجسم السليم مضيّف والجسم السقيم سجان".
- صحة الجسم في قلة الطعام وصحة القلب في قلة الذنوب والآثام وصحة النفس في قلة " الكلام".

فقرة أعراض الإصابة بمرض هشاشة العظام

من الأمر السيء أنّ أعراض مرض هشاشة العظام لا تظهر في مراحل مبكرة بل في المرحلة المتقدمة منها، ومن أعراض الإصابة به ما سيطلعنا عليها الطالب "_____ " فليتنفضل

- كسر في العظم بسهولة من مجرد وقع بسيط.
- ألم في المنطقة السفلية من الظهر، نتيجة كسر أو تفكك في الفقرات.
- انحناء الظهر وظهور علامات قصر القامة.

فقرة نصائح وقائية من هشاشة العظام

أما الآن فلا بدّ لنا من تقديم فقرة نصائح وقائية لتجنب الإصابة بمرض هشاشة العظام، والتي سيقدمها لنا الطالب المجتهد " _____ " فليتفضل

- الحفاظ على التنوع الغذائي الصحي، للحصول على الكالسيوم وفيتامين (د)، بالإضافة إلى البروتين والفيتامينات الأخرى.
- تناول الأغذية والمكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم ضرورية جدًا لكافة النساء بعد انقطاع الطمث، كالحليب ومشتقاته.
- التوقف عن شرب الكحول والإقلاع عن التدخين.
- الحصول على فيتامين (د) إلى جانب الكالسيوم تقلل من فرصة الإصابة بمرض هشاشة العظام، والتي يمكن أن نجده في السمك، وعصير البرتقال، واللبن.

خاتمة اذاعة عن هشاشة العظام

هكذا نكون قد وصلنا معكم إلى نهاية فقرات إذاعتنا المدرسية التي تناولنا من خلالها الحديث عن أبرز المعلومات عن مرض هشاشة العظام وأعراض الإصابة به، وكيفية الوقاية من خطر الإصابة به، ونتوجه بالشكر الجزيل للجميع على حسن الاستماع والتقديم، راجين أن تكون فقرات إذاعتنا نالت إعجابكم وعمّت بالفائدة عليكم، وأسأل المولى عزّ وجل أن يحفظكم من كل سوء ومرض، وأن يديم على أجسادكم السلامة والعافية، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته