

مقدمة بحث عن هشاشة العظام مع المراجع

تعتبر أنسجة العظام من الأنسجة المتطورة، والتي تطور نفسها بشكل دوري، بحيث يتم استبدال الأنسجة التالفة بأنسجة جديدة وقوية، وذلك للمحافظة على قوة العظام وصلابتها، فقد انتشر مرض هشاشة العظام في العديد من دول العالم، وهو من الأمراض الخطيرة التي يصعب اكتشافها، لأنه لا يصاحبه أي أعراض جانبية يمكن من خلالها تشخيصه قبل وصول العظام إلى مرحلة سيئة وصعبة العلاج، لذلك لا يتم اكتشافه إلا في حال وجود كسر في أحد عظام الفخذ أو العنق أو العمود الفقري، وبعد الفحص الطبي يتبين أن الشخص المريض مصاب بهشاشة العظام [1].

بحث عن هشاشة العظام مع المراجع

تعتبر الأمراض التي تصيب العظام من أكثر الأمراض خطورة، فالعظام هي القوة الصلبة التي تحمل جسم الإنسان من عضلات وأجهزة وأعصاب، حيث أن الجسم يعتمد في تكوينه بشكل أساسي على العظام، وفيما يلي نرفق فقرات بحثية عن هشاشة العظام، على نحو الوتيرة الآتية:

هشاشة العظام

هشاشة العظام، هو مرض يصيب العظام بحيث يستهدف بنية العظام، وكثافة أنسجتها، فيجعل منها هشّة وقابلة للكسر، ويكون هذا المرض صامتاً بحيث لا يصحبه أي أعراض جانبية تجعل منه قابلاً للتشخيص في وقت مبكر، وبالعادة لا يتم الكشف عنه إلا في حال وجود كسر في العظام، وحينها تكون العظام قد خسرت الكثير من بنيتها وقوتها على مدار عدة سنوات، وتعد عظام الرسغين، والفخذين، وكذلك عظام العمود الفقري من أكثر العظام إصابة بمرض الهشاشة، ويمكن تعريف العظام أيضاً بأنها أنسجة حيوية يستمر الجسم في المحافظة على قوتها من خلال تحطيم الخلايا القديمة، واستبدالها بنسيج عظمي جديد [2].

أعراض هشاشة العظام

إن مرض هشاشة العظام يكون من الأمراض الصامتة التي لا يصاحب ظهوره أعراض واضحة، ولكن في حال ضعف هذه العظام بشكل كبير فيُعاني المصاب من ألم الظهر الناجم عن كسور العمود الفقري أو انهيارها، وفقدان إمكانية زيادة الطول، ويصبح الشخص المصاب بوضعية الانحناء بشكل تدريجي، كما أنه يسهل كسر العظام من أي حركة غير معتادة أو مفاجئة، ويصعبُ على المريض القيام بالتمارين الرياضية، والأنشطة اليومية كذلك [3].

أسباب الإصابة بمرض هشاشة العظام

تمر العظام بدورة بناء وإعادة إحياء بشكل دوري مع دورة الحياة، بمعنى أن الجسم يُحطّم القديم منها، ويستعويض عن القديم بنسيج عظمي جديد، ويختلف معدل السرعة في بناء الأنسجة العظمية مع الاختلاف في المرحلة العمرية للإنسان، فعندما يكون الإنسان في مرحلة الطفولة يكون معدل بناء العظم أكثر بكثير من معدل الهدم، وبالتالي يتسبب ذلك في زيادة الكثافة في العظام بشكل ملحوظ للغاية.

أما عند وصول الإنسان إلى مرحلة العشرينات من العمر، فإن عملية بناء العظام أو هدمه تصبح تعمل بشكل أبطأ عنه في الطفولة، وتكون مرحلة تكون العظام والزيادة في كثافتها في أشدها عند بلوغ الإنسان مرحلة الثلاثينات، ومع تقدم الإنسان في العمر يصبح معدل هدم العظام أسرع من معدل بنائه، وبالتالي فإن فرصة الإصابة بهشاشة العظام تعتمد بشكل أساسي على قوة العظام التي بناها الإنسان في فترة البناء، وبالتالي يستطيع المحافظة على العظام مع تقدم العمر، كما أن العامل الأساسي الذي يحدد الكثافة العظمية للإنسان هو العامل الوراثي والعرق أيضاً [4].

عوامل تزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام

يعد مرض هشاشة العظام من الأمراض التي تعتمد بشكل أساسي على طبيعة جسم الإنسان، ولكن هنالك عدة عوامل تعمل زيادة عملية الهدم في الأنسجة العظمية من خلال تعرضها لعوامل خارجية ومنها ما يلي:

- أخذ جرعة عالية من الستيرويدات لفترة طويلة تزيد عن ثلاثة أشهر، مما يزيد من احتمالية الإصابة بهشاشة العظام.

- الإصابة بحالات مرضية متعلقة بالهرمونات، ومشاكل في الامتصاص، وسوء التغذية، بحيث تعمل على زيادة الإصابة بمرض هشاشة العظام.
- النساء ما بعد الخامسة والأربعين، فالنساء اللاتي بلغن سن اليأس يعتبرن من أكثر الأشخاص المعرضين للإصابة بهشاشة العظام.
- العوامل الوراثية تؤثر بشكل كبير على الإصابة بمرض هشاشة العظام، وخصوصاً إذا كان أحد الأبوين قد تعرض للإصابة سابقاً لذات المرض.
- تناول بعض أنواع الأدوية العلاجية التي تؤثر بشكل كبير على مستوى الهرمونات، وعوامل الامتصاص، أو قوة العظام لفترة طويلة من الزمن، ومن هذه الأدوية التي تكون مضادة لهرمون الإستروجين، والتي تحتاج أخذها الكثير من السيدات بعد الإصابة بسرطان الثدي.
- الابتعاد عن النشاطات الرياضية وعدم ممارسة الجري والألعاب الرياضية بشكل منتظم، كما أن شرب المخدرات والكحول يؤثر بشكل كبير في مرض هشاشة العظام.

علاج مرض هشاشة العظام

يتم في الكثير من حالات الإصابة بمرض هشاشة العظام اللجوء لوصف علاجات دوائية قبل تطور المرحلة، وعليه فإنه يمكننا القول أن أفضل طرق العلاج من هشاشة العظام، يكون إما من خلال الوقاية من الإصابة بالمرض من خلال اتباع عادات صحية مختلفة من نمط غذائي صحي، وممارسة الرياضة بشكل منتظم، أو إبطاء وتأخير عملية الهدم في الأنسجة العظمية أو المحافظة قدر المستطاع على كمية المعادن وكثافة العظام الحالية، وممارسة الأنشطة الرياضية لتخفيف من وزن الشخص المصاب [5].

أدوية علاج هشاشة العظام

عند تشخيص مرض هشاشة العظام يتم تصنيف عدة أنواع من الأدوية الملائمة للحالة المرضية، ومنها الآتي:

- **دينوسوماپ**: يؤخذ هذا النوع من الدواء عن طريق الحقن، ويتم إعطاؤه للنساء اللواتي وصلن للسن اليأس، لما له من دور مهم في علاج المرض، وتقليل فقد الكثافة العظمية، وتحسين قوة العظام إجمالاً.
- **كالسيتونين**: وهو علاج يستخدم في مشابه الهرمون الذي تفرزه الغدة الدرقية، الذي يعمل على تنظيم مستويات الكالسيوم في الجسم، وتحسين بناء العظام، وعليه فإن أخذ هذا الدواء قد يُبطئ فقد الكثافة العظمية.
- **تيريبارايد**: وهو هرمون يساعد على بناء العظام بشكل أسرع، فهو مشابه للهرمون المفرز من جارات الدرقية.

خاتمة بحث عن هشاشة العظام مع المراجع

في نهاية بحثنا عن مرض هشاشة العظام، فإننا لا بد من التنويه إلى أهمية الحفاظ على الصحة الجسدية بشكل عام، والتركيز على المغذيات التي تساعد علمية البناء في مرحلة البناء من الطفولة وحتى العشرينات من العمر، فما يصنع الفرد بجسده من تناول الأغذية الصحية وممارسة الرياضة، والابتعاد عن التدخين وتناول المشروبات الكحولية، سيحدد ثماره عند تقدمه في العمر، لأن عمليات البناء تتحدر من مستواها عن التقدم في العمر، وخصوصاً بعد بلوغ الفرد مرحلة الثلاثينات من العمر.