

مقدمة اذاعة مدرسية عن هشاشة العظام

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على نبي الله محمد بن عبدالله الصادق الأمين، والحمد لله حمداً كثيراً بضاهاى حدود السماء والأرض على ما أنعم علينا من نعم تكاد لا تعد ولا تحصى، ولعل أجلاًها نعمة الصحة التي لا نستذكرها إلا حين المرض، فالحمد لله على كل ما من علينا، أما بعد، مديري الفاضل، معلمي الكرام، إخواني الطلاب، يسعدني في هذا الصباح المبارك أن أقدم لكم إذاعتنا المدرسية عن مرض هشاشة العظام الذي يصيب العظام حتى تصبح أكثر ضعفاً وهشاشة، مما يعني أن هذه العظام تكون أكثر عرضة للكسور، وهو مرض شائع للنساء بصورة أكبر من الرجال، وغالباً ما يصيب كبار السن فوق عمر الخمسين عاماً .

مقدمة اذاعة مدرسية عن هشاشة العظام قصيرة

إن نعمة الصحة لا يضاهاها نعمة، وقد لا يشعر بعظم قيمتها إلا من افتقدها في يوم من الأيام، فالصحة كنزٌ يجب أن يحافظ المرء عليه دائماً من خلال الحرص على اتباع نمط حياة صحيّ يتمثل الغذاء الصحي، وممارسة الرياضة، وعمل الفحوصات الدائمة والشاملة، وفي هذا الصدد سنتحدث عن مرض هشاشة العظام الذي يجعل العظام أكثر ضعفاً، وأكثر عرضة للكسور، وعادة ما تتطور هشاشة العظام ببطء على مدى عدة سنوات، بحيث لا يشعر المصاب بالهشاشة بأي علامات تحذيرية، وفي معظم الحالات يتم الكشف عن الهشاشة عند تعرض العظام للكسر، والذي قد يحدث بسهولة عند التعرض لإصابات خفيفة، لذا يجب الانتباه إلى كافة العوامل التي تزيد من قوة الجسم وتمنح ضعفه.

مقدمة اذاعة مدرسية عن هشاشة العظام مختصرة

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله رب العالمين على كل ما أنعم وفضل علينا من نعم نذخرها لوقت ضعفنا وقلة جيلتنا، فالمرض إن حل بالجسد أنهكه، وأفقد طاقته، وذكره بالنعم العديد التي قد غفل عنها الإنسان، وفي صدد إذاعتنا المدرسية سنتحدث عن مرض يصيب العظام، فينهشها، ويضعفها، ويسلب قوتها، ألا وهو مرض هشاشة العظام، الذي يجعل العظام غاية في الضعف، وسهلة للتعرض لأي كسر، ويمكن أن يصيب هذا المرض أي فئة عمرية، إلا أنه يصيب كبار السن بشكل أكبر وخاصة النساء منهم، ويحتاج المصابون بالهشاشة للعلاج إلى تغيير نمط الحياة كممارسة الرياضة، وزيادة تناول فيتامين د، والكالسيوم، وأخذ أدوية معينة تساعد على الحفاظ على كتلة العظام في الجسم، حيث تساعد هذه العلاجات على تقوية العظام، وإبطاء تحللها، ومحاولة بنائها من جديد.

مقدمة اذاعة مدرسية عن هشاشة العظام بالانجليزي

For a person to enjoy good health and wellness is a great matter that requires thanking God - the Most High - for His blessings that the human mind is unable to count and count. A right, by protecting it from any weakness, and every person may undergo some of the changes that lead to disease, for example, the advanced age, which leads to fragility and weakness in the bones, so one becomes exposed to fractures in any step he may take, so a lifestyle must be followed. Permanent health, to rule out any disease in old age.

ترجمة مقدمة اذاعة مدرسية عن هشاشة العظام

أن يتمتع الإنسان بموфор الصحة والعافية أمر عظيم يستوجب شكر الله -جل علاه- على نعمه التي يعجز العقل البشري عن عدّها وإحصائها، فكل حركة وكل خطوة بخير وأمان دون التعرض لو عكة تستحق الشكر، وسبحانه يستحق أن يشكر في كل حين وأن، وإن جسد الإنسان عليه حق، من خلال حفظه من أي ضعف، ولكل قد يطرأ على الإنسان بعضاً من التغييرات التي تؤدي إلى المرض، مثلاً تقدم المرحلة العمرية، والذي يؤدي إلى هشاشة وضعف في العظام، فيصبح المرء معرضاً للكسور في أي خطوة قد يفعلها، لذا يجب اتباع نمط الحياة الصحة الدائمة، لاستبعاد الإصابة بأي مرض عند الكبر.

فقرة مقدمة اذاعة مدرسية عن هشاشة العظام

جسد الإنسان أمانة عنده، يجب أن يحافظ عليه من أي مرض أو ضعف أو وهن، وذلك من خلال اتباع نمط الحياة الصحي الذي يضمن البقاء بصحة عالية وسلامة وفيرة دون التعرض لأي وعكات صحية مريرة، ولكن لعمرك عليك

حق، فالتقدم في العمر، يسبب تراخي في العضلات، وهشاشة في العظام، وذلك نتيجة لفقدان العظام كثافتها وقوتها، وإلى جانب العمر، فتؤثر عدة أسباب مرضية للإصابة بهذا المرض، مثل فرط نشاط الغدة الدرقية، وتناول بعض الأدوية كالكورتيكيزون، وتكون عظام الورك، والأضلاع، والمعاصم، والعمود الفقري هي أكثر العظام المعرضة للإصابة، لذا يجب الانتباه إلى أعراض هذا المرض، حتى تتم السيطرة عليه والوقاية منه في أسرع وقت.

مقدمة اذاعة مدرسية عن الوقاية من هشاشة العظام

ما أجمل أن يتمتع الإنسان بموفور الصحة والعافية، دون التعرض لأي مرض أو وعكة صحية، تجعله طريح الفراش، وتعيقه من أداء مهامه اليومية، حيث أن ممارسة غالبية الأنشطة والمهام يحتاج إلى صحة جسدية عالية، وإن السلاح الحقيقي لتحقيق ذلك هو ممارسة الرياضة، إلى جانب الالتزام بنمط غذاء صحي، حيث أن هذان العاملان يساهمان في الحماية من عدة أمراض عند الكبر، لعل أهمها الوقاية من هشاشة العظام، المرض الذي ينهش بقوة العظام وكثافتها، فالغذاء الصحي المتوازن الذي يجمع بين عدة عناصر من الكالسيوم، وفيتامين د، والبروتين، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة بانتظام يساهم في عملية بناء عظام قوية، بالإضافة إلى التقليل من عملية فقدان العظام وتراجع كثافتها، والمثلُ الشائع يقول: "درهم وقاية خير من قنطار علاج."