**إذاعة عن هشاشة العظام**

ماهي هشاشة العظام؟

مرض يصيب العظام ويؤدي الى تدني كثاقة ونوعية العظام فتصبح هشة وضعيفة مما يؤدي الى تزايد خطر الكسور.

ان المصابين بترقق العظام قد يتعرضون لكسر من مجرد صدمة بسيطة او السقوط من وضعية الوقوف في خلال نشاطاتهم اليومية.

ماهي العلامات المحذرة للإصابة بهشاشة العظام؟

ما من اشارات او اعراض تدل على ترقق العظام الى حين حصول الكسر لهذا يطلق عليه (المرض الصامت).

ماهي العوامل المسببة لـهشاشة العظام؟

– الانقطاع المبكر للدورة الشهرية.

– العلاج طويل الامد بالستيروئيدات لثلاثة اشهر او اكثر.

– امراض هضمية مثل داء كرون او الداء الزلاقي.

– اصابة افراد العائلة بترقق العظام.

– النقص في الوزن.

– اسلوب حياة سلبي مثل التدخين وقلة النشاط البدني ومستويات منخفضة للكالسيوم وفيتامين د.

كيف يمكن الوقاية من مرض هشاشة العظام؟

– ممارسة النشاط البدني المنتظم.

– استهلاك كميات كافية من الكالسيوم.

– استهلاك كميات كافية من فيتامين (د) الذي يعد ضروريا لتحفيز امتصاص كميات كافية من الكالسيوم في الجسم.

ختاماً:

لنتذكر قله صلى الله عليه وسلم : (ان لبدنك عليك حق ) ، ولنحافظ على صحة ابداننا وكما يقال فالوقاية خيرا من العلاج.

جماعة الارشاد الصحي.