



**CAMFiC**

societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

## الوقاية من الكسور الناتجة عن هشاشة العظام

- الحبوب (الذرة والشوفان)
- المكسرات (اللوز، الجوز، الصنوبر، البندق، الفستق...)
- البقوليات (الفاصوليا، الحمص، الصويا)
- الخضروات (السلم، السبانخ، الهندباء، الزيتون، البصل، الثوم، الملفوف، الريحان، البروكلي)
- والفواكه (اليوسفي، البرتقال، جوز الهند، التين، التفاح، الكمثرى، المانجو، الموز، التمر، الأفوكادو).
- تجنب تناول كميات كبيرة من الملح أو البروتين لأنها تعزز خروج الكالسيوم عبر البول وتزيد من خطر الإصابة بحصى الكلى.

- **فيتامين د:** يحتاجه الجسم لتثبيت الكالسيوم في العظام. نستهلك فيتامين د في الطعام، والذي يتم تنشيطه عندما نتعرض للشمس. مثلا، خمس عشرة دقيقة يوميا من المشي في الشارع.

**الأطعمة الغنية بفيتامين د هي:** منتجات الألبان غير منزوعة الدسم، وصفار البيض وأسماك الماء المالح والكبد.

- **الإقلاع عن التدخين والحد من تناول الكحول:** التبغ

يسبب هشاشة العظام. وتناول كميات أكثر من الكالسيوم لا يعوض الضرر.

يؤدي تعاطي الكحول أيضا

إلى إتلاف العظام. القهوة ليست جيدة لعظامك أيضا.

- **تجنب السقوط:** مع تقدمنا في العمر أو الإصابة بهشاشة العظام، من المهم جدا تجنب السقوط. لن يعود بإمكاننا صعود السلالم لتخزين الأشياء الطويلة أو تعليق الستائر أو التنظيف...

قم بإزالة الأثاث الذي يعيق طريقك والسجاد الذي قد يتسبب في تعثرك والكابلات...

ارتد أحذية آمنة في المنزل أيضا. فالأحذية الفضفاضة قد تسبب السقوط.

قم بتثبيت دش بدلا من حوض الاستحمام وضع قضبان الإمساك في الحمام.

إذا كنت تعاني من هشاشة العظام فيجب عليك إعطاء الأولوية للتمارين المتساوية القياس وتمارين المقاومة وتمارين الأيروبيك منخفضة التأثير أو استخدام أجهزة التدريب الإهليجي وتجنب التمارين أو الأنشطة التي تحتاج الكثير من القوة أو التأثير على العظام، مثل القفز أو الركض.

هشاشة العظام هي فترة غير مؤلمة تفقد فيها العظام الكالسيوم وتغير بنيتها. تصبح أكثر هشاشة ويمكنها أن تنكسر بسهولة. الكسور بسبب هشاشة العظام الأكثر شيوعا هي كسور الخصر (عظمة الفخذ) والفقرات المضغوطة والمعصم والأضلاع وعظم العضد.

وهي كسور تحدث في أغلب الأحيان بسبب ضربة بسيطة أو حركة أو قد يحدث الكسر أيضا دون أي ضربة أو سقوط سابق.

### كيفية الوقاية منها؟

- تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على الحصول على عظام قوية



يوصى بممارسة ما بين 150 إلى 300 دقيقة من الأيروبيك متوسط الشدة موزع على مدى الأسبوع مثل حوالي 30 دقيقة من المشي يوميا أو الجري أو صعود السلالم أو الرقص. إن ركوب الدراجة الهوائية أو السباحة لا يحسنان من صحة العظام ولكنهما يحسنان من قدرتك على الحركة لتجنب السقوط، وهو أمر مهم للغاية. يجب تخصيص يومين أو أكثر لأيام تقوية العضلات والأنشطة المتنوعة التي تعطي الأولوية للتوازن والتنسيق والمرونة لتحسين القدرة الوظيفية ومنع السقوط مثل التاي تشي واليوغا والبيلاتس أو التمدد الموجه.

العظام هي أعضاء حية وفي حال عدم عملها فهي لا تحتاج إلى الكالسيوم وتفرزه.

- يساعد النظام الغذائي المتوازن الغني بالكالسيوم

وفيتامين د على الحفاظ على صحة العظام وقوتها طوال الحياة:

**الأطعمة الغنية بالكالسيوم:** وأهمها منتجات الألبان، مثل الحليب والزبادي والجبن.

هناك أيضا أطعمة غير الألبان غنية بالكالسيوم:

- الأسماك (السردين المعلب والطري مع الشوك والأطعمة البحرية)



المؤلف: روجير باديا، كريستينا كاربونيل، لايا سانتاسوسانيا، داكارس سواريث، راكيل غارثيا تريغو.

المراجعة العلمية: مجموعة هشاشة العظام CAMFiC  
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الطبية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge

الرسوم التوضيحية: فيرونكا مونتيدي والبيرا تارثا.