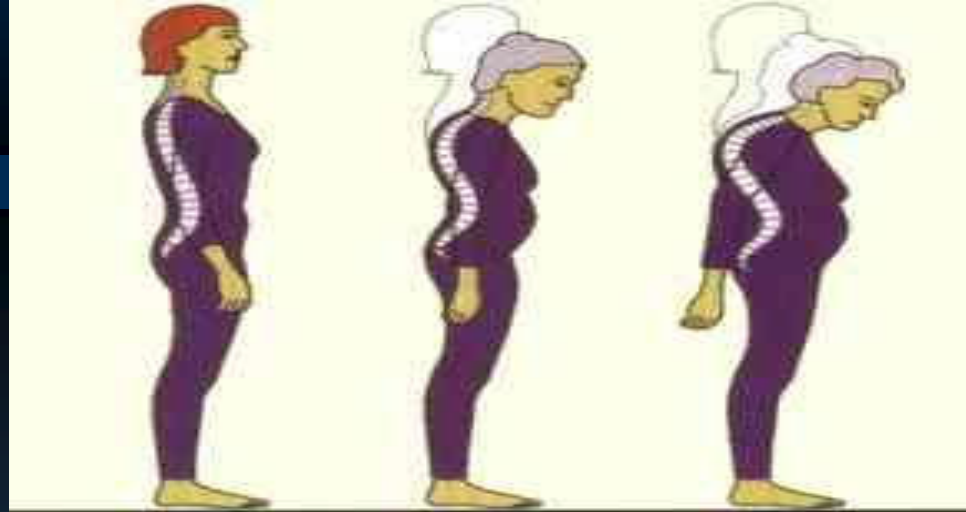


علاج حالات هشاشة العظام

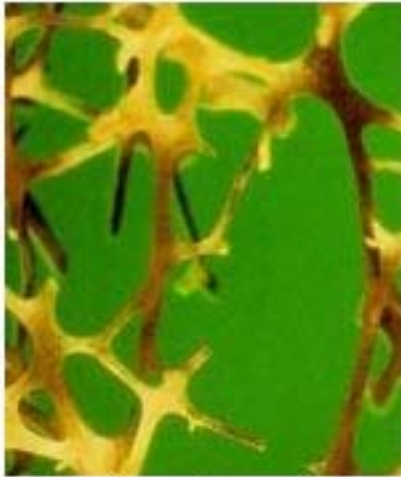


أ. د. زينب أحمد حبيب باباي
كلية الطب/جامعة الملك سعود

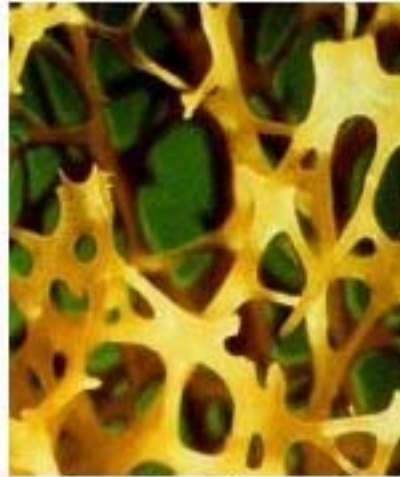
علاج حالات هشاشة العظام

التدخل في الوقت المناسب وقبل حصول
الكسور

*تغيير نمط الحياة



نسيج عظمي هش

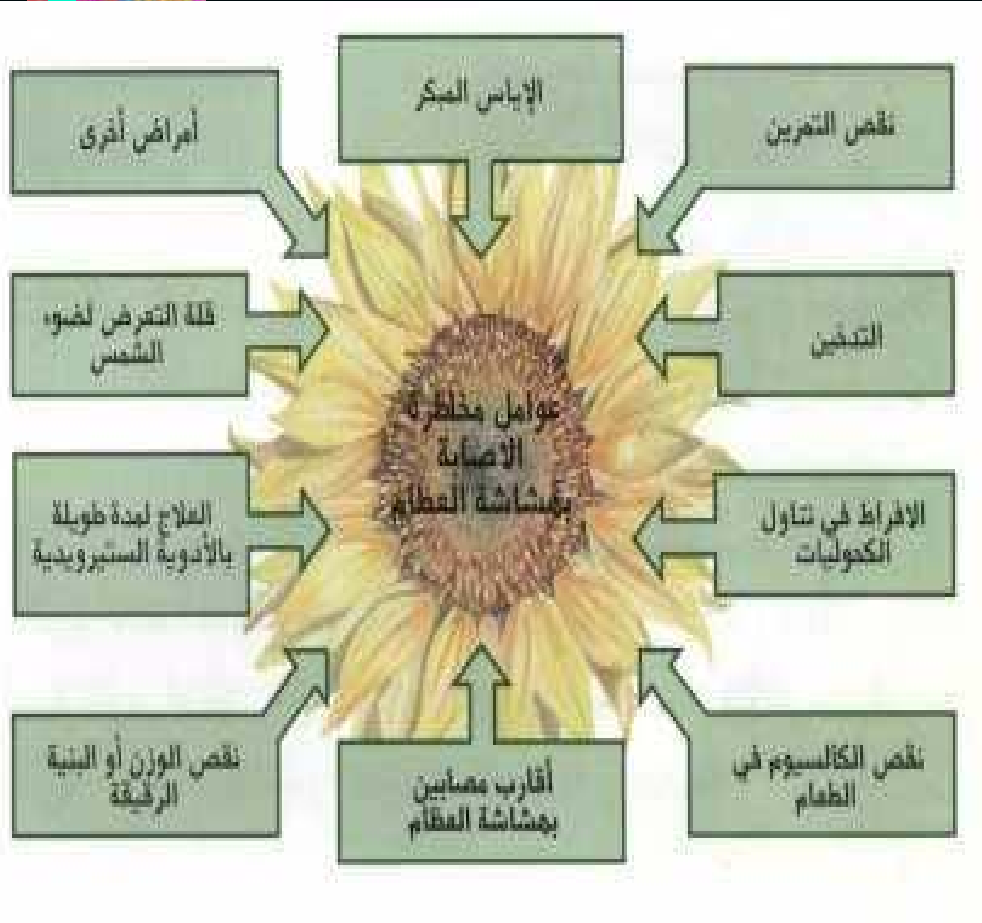


نسيج عظمي طبيعي

*العلاج الدوائي

التخلص من الآلام

تغيير نمط الحياة



الغذاء

التمارين الرياضية

التخلص من الوزن الزائد

التوقف عن التدخين

التعرض للشمس

تقليل مخاطر السقوط

انضمي الى مجموعة مساعدة محلية

الغذاء

راجعي مكونات مائدتك اليومية
التقليل من الدهون
التأكد من الحصول على كمية كافية
من الكالسيوم



التمارين الرياضية

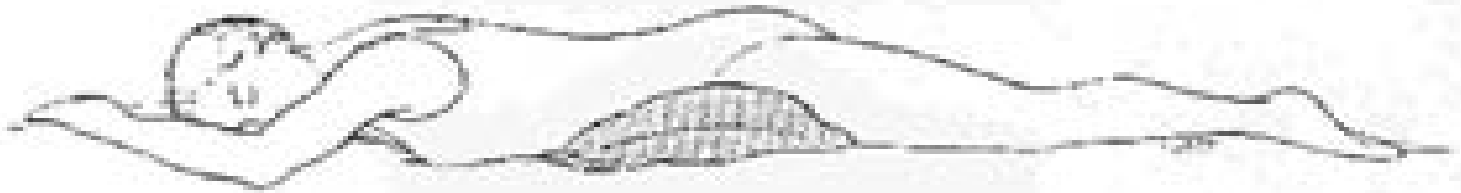


الانتظام على التمرين
اختاري التمرين الذي يناسبك
اجعلي التمرين ممتعا
تجنبي الحركات العنيفة

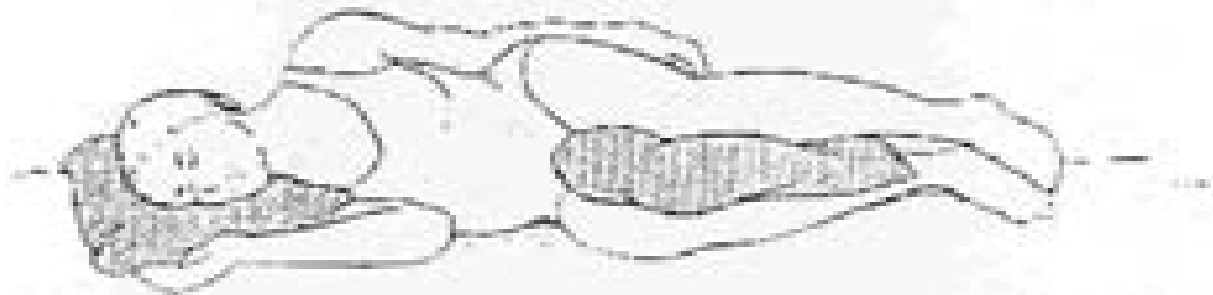
أ- الاستلقاء على الظهر مع وجود وسادة تحت الركبة



ب - على البطن مع استخدام الوسادة أسفلها



ج- الاستلقاء على أحد الجانبين مع وجود وسادة بين الركبتين



تقليل مخاطر السقوط

الابصار الجيد

أزيلي العوائق من منزلك مثل قطع الأثاث الصغيرة

الحفاظ على السير بتوازن (استخدام العصا)

توخي الحذر عند المشي بعد تناول المهدئات أو الادوية التي تجلب
النعاس

علاج امراض القلب ان وجدت لتجنب الدوخة

العلاج الدوائي



- الكالسيوم
- فيتامين د
- الهرمونات (الاستروجين)
- بدائل الاستروجين
- البيفوسفونات
- الكالسيتونين
- هرمون الغدة جارة الدرقية
- الستيروئيد

الكالسيوم و فيتامين د:

- تحد من سرعة خسارة العظم بعد سن اليأس

- الشمس

الغذاء



العلاج والوقاية بالغذاء

الاستروجين:

على شكل حبوب أو لصقات جلدية أو حبيبات تحت الجلد

في حالة وجود الرحم لأبد من استخدام البروجسترون معه
يستخدم لمدة خمس سنوات بعد سن اليأس

تحد من خسارة العظام

تقلل نسبة الكسور

فوائد الاستروجين:

- تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب
- تحد من نسبة حدوث هشاشة

تزيل أعراض سن اليأس (التهبات الساخنة, الأرق, الجفاف المهبلي, التهاب البول المتكرر, هبوط الرحم, الاكتئاب)

مخاطر الاستروجين:

- الجلطة الدموية
- سرطان الثدي
- زيادة بسيطة في الوزن

موانع استخدام الاستروجين:

- الجلطة القلبية أو الدماغية
- الأورام الليفية
- النزيف المهبلي الغير معروف الأسباب
- أورام الثدي
- اختلال وظائف الكبد
- مشاكل تخثر الدم

بدائل الاستروجين:

الليفال:

- لا يؤثر على الثدي
- ليس هناك حاجة لحدوث الدورة الشهرية
 - يقلل نسبة الكسور
- نفس منافع الاستروجين

بدائل الـاستروجين:

السرـم (رالوكسيفين : ايفيستا):

تحد من تآكل العظام

تقلل نسبة الكولسترول في الدم

تقلل نسبة أورام الثدي بحوالي 77%

تستخدم عند وجود تاريخ عائلي لأورام الثدي أو وجود

موانع لاستخدام الـاستروجين

كثرة الهبات الساخنة هي أهم آثاره الجانبية

البيفوسفونات (فوساماكس):

- تحد من تآكل العظام و تمنع الكسور
- تزيد كثافة العظام
- حبوب يومية أو اسبوعية أو ابر شهرية أو كل ستة أشهر
- لا تستخدم عند وجود مشاكل في المعدة أو الكليتين

البيفوسفونات (فوساماكس)

- يجب أن تستخدم على الريق
- قد تسبب الما في المعدة و غثيان
- قد تسبب الما في العضلات
- يجب متابعة وظائف الكلية ونسبة الكالسيوم في الدم
 - غالية الثمن

الكالسيتونين:

- حقن أو بخاخ في الأنف
- تحد من تآكل العظام و تزيد كثافتها
- تستخدم عند وجود موانع لاستخدام الادوية الأخرى
 - قد تسبب الرعاف أو التهاب الأغشية المخاطية
 - تخفف الألم عند حدوث الكسور

هرمون الغدة جارة الدرقية:

- حقن يومية تحت الجلد
- يزيد كثافة العظام ويمنع الكسور
- باهظ الثمن
- يستخدم عند التقدم الكثير في السن و عند حدوث الكسور
- يستخدم عند وجود هشاشة كبيرة
- يفضل استخدامه بالتناوب مع الايفيستا

الستر ونتيم:

- حديث الاستخدام
- من الاملاح المعدنية
- يجد من تآكل العظام و يقلل الكسور
 - يقلل الآلام
- يستخدم مع الكالسيوم و فيتامين د

أي العلاجات أفضل؟

- يعتمد على التاريخ المرضي
 - العمر
 - وجود كسور
 - وجود آلام
 - استخدام أدوية أخرى
- وجود أعراض مصاحبة لسن اليأس

أي العلاجات أفضل؟

الاستروجين + كالسيوم + فيتامين د

للقاية في بداية سن اليأس و عند وجود بداية هشاشة

بدائل الاستروجين (ليفال أو ايفيستا)

عند وجود موانع في بداية سن اليأس أو بداية الهشاشة

أي العلاجات أفضل؟

البيفوسفونات (فوساماكس):

عند وجود هشاشة

عند حدوث كسور

الكالسيتونين:

عند وجود آلام أو موانع لاستخدام البيفوسفونات

الايبيستا:

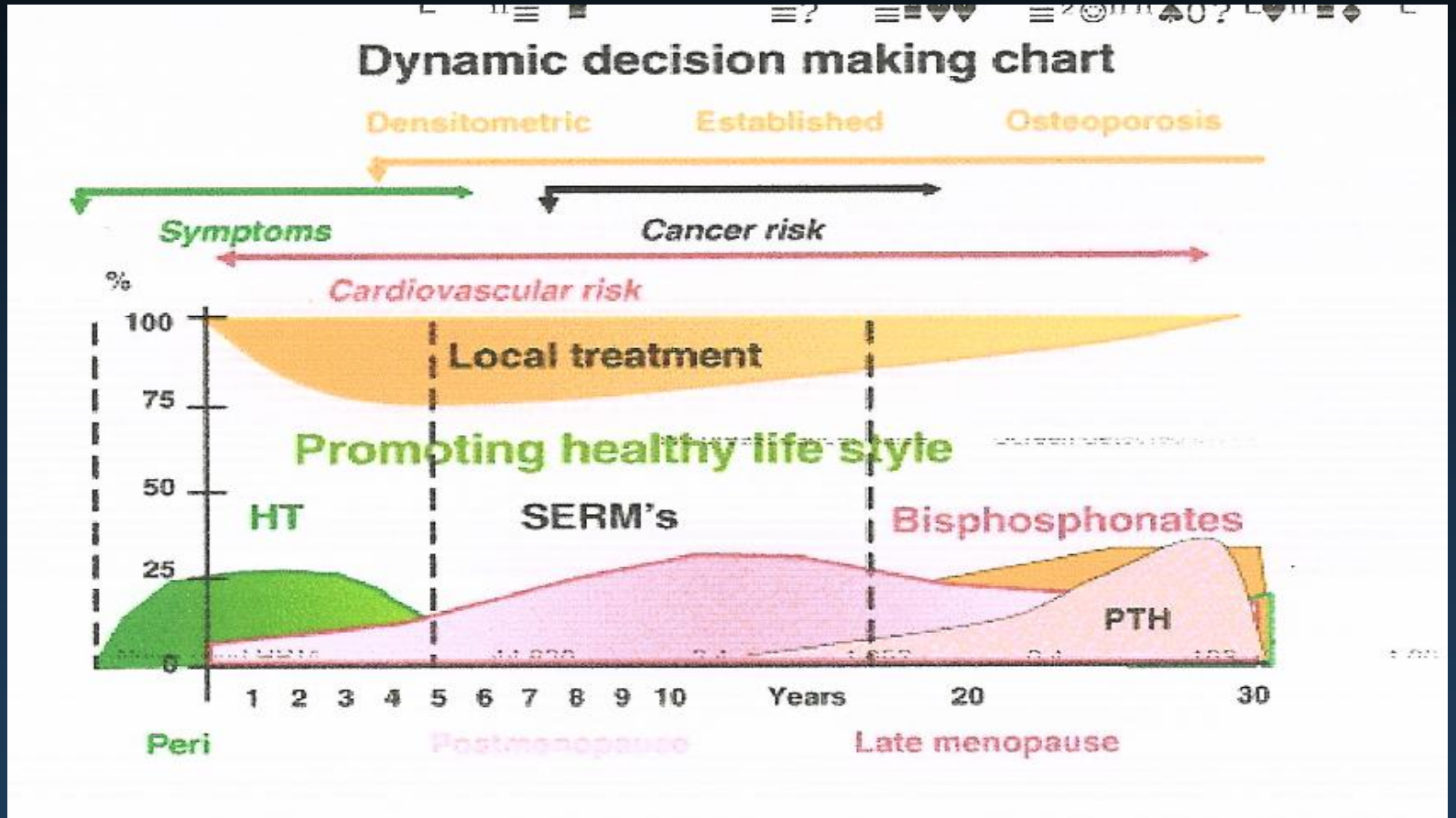
عند وجود تاريخ مرضي لسرطان الثدي في أي وقت

أي العلاجات أفضل؟

هرمون الغدة جارة الدرقية:

عند التقدم في السن (فوق 60 سنة) مع حدوث كسور

أي العلاجات أفضل؟



التخلص من الألم:



العلاج الطبيعي: العلاج المائي
الكمامات الساخنة
اليوغا



الوخز بالإبر
الحبوب المسكنة للألم
الكالسيتونين

شكرا لاستماعكم



العلاج والوقاية بالغذاء

