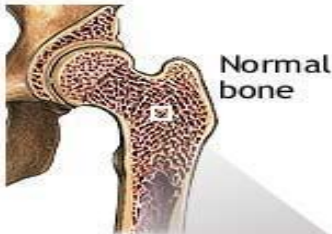


تأثير التدخين على صحة العظام

تعتبر آفة التدخين من الأسباب الرئيسة لكثير من الأمراض والمشكلات الصحية مثل أمراض القلب وسرطان الرئة والحنجرة والبلعوم والتهابات الرئة المزمنة كما يؤثر التدخين على صحة العظام تأثيرا سلبيا حيث أكدت العديد من الدراسات والأبحاث الطبية أن التدخين يؤدي إلى وهن وضعف العظام وهي الحالة المعروفة بمرض هشاشة العظام.

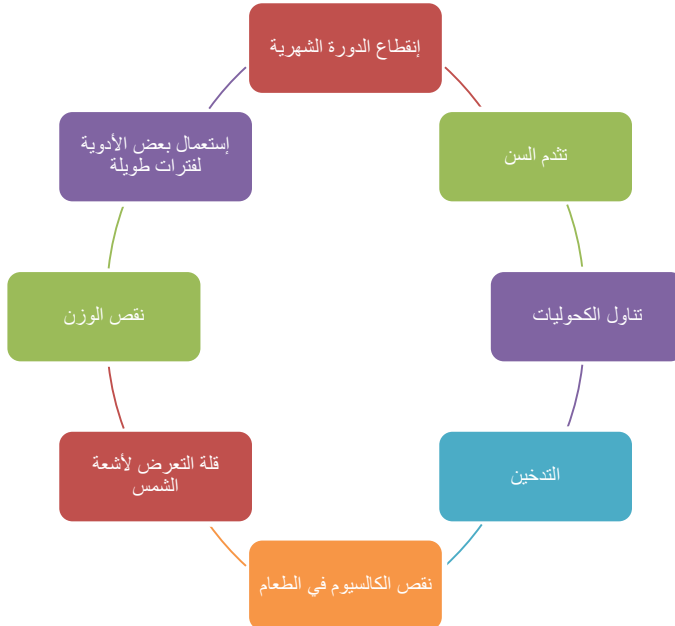
تعريف مرض هشاشة العظام:

مرض هشاشة العظام هو مرض تكون فيه العظام وخاصة عظام العمود الفقري والحوض والأطراف أقل صلابة ومتانة وبالتالي تكون عرضة للكسر بسهولة مما يسبب الإعاقة والألم وأحيانا يؤدي للوفاة. وهشاشة العظام مرض شائع الحدوث ويصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة ٦٨% للنساء و ٣٢% للرجال.



العوامل المساعدة على ظهور مرض هشاشة العظام:

- إضافة للتدخين كعامل مساعد لظهور هذا المرض وهو ما سنتكلم عنه بالتفصيل لاحقا فإن هناك عوامل أخرى تساعد أيضا في ظهور هذا المرض مثل:
1. الخمول وعدم ممارسة النشاطات الرياضية.
 2. عدم تناول كميات كافية من الكالسيوم وفيتامين (د) وذلك بسبب نقص أو سوء التغذية.
 3. استخدام بعض الأدوية مثل الأسترويدات بجرعة عالية ولفترة تفوق ثلاثة أشهر
 4. انقطاع الدورة الشهرية غير الطبيعي (المبكر) في سن ما قبل الخمسين سواء كان ذلك بطريقة طبيعية غير معروف سببها أو نتيجة لمرض ما أو نتيجة لسبب جراحي.
 5. وجود تاريخ مرضي لهشاشة العظام في العائلة أو كسور العظام الناتجة عن إصابات بسيطة.
 6. كثرة تناول المشروبات الغازية والكحولية.
 7. نقص الوزن الزائد والمرضي (كتلة الجسم أقل من ١٩)



هشاشة العظام مرض صامت:

يعد مرض هشاشة العظام من الأمراض الصامته التي قد لا يكتشفها الإنسان إلا بعد فوات الأوان حيث قد تكون الكسور أول علامتها لذلك أولت العديد من الدول والتي من بينها المملكة العربية السعودية أهمية قصوى للتعريف بهذا المرض وشرح طرق الوقاية منه. ويلعب كرسي صاحب السمو الملكي الأمير متعب بن عبدالله بن عبدالعزيز للمؤشرات الحيوية في هشاشة العظام دورا بارزا في دراسة هذا المرض أكاديميا وتوعية المجتمع به ودراسة سبل منع حدوث الإصابة به وطرق علاجه في المملكة.

التدخين وهشاشة العظام:

أكدت جميع الدراسات والأبحاث الطبية أن التدخين يساعد على الإصابة بمرض هشاشة العظام، حيث وجد أن نسبة هذا المرض تزداد بشكل ملحوظ عند المدخنين مقارنة بغير المدخنين. ولأحظت هذه الدراسات أيضا أنه كلما زادت فترة التدخين كلما كانت الفرصة أكبر لحدوث الإصابة بكسور العظام التلقائية نتيجة لزيادة حدة مرض هشاشة العظام. ووجدت دراسات أخرى أن التئام كسور العظام لدى المدخنين يكون بطيئا ومصحوبا بمضاعفات مقارنة بغير المدخنين الذين قد تحدث لديهم كسور في العظام لأسباب أخرى.

ومن الدلائل الأخرى التي تؤكد بأن التدخين يساهم في الإصابة بمرض هشاشة العظام ما أكدته دراسات طبية من وجود نقصان في كثافة وكتلة العظام لدى كبار السن المدخنين من الرجال والنساء؛ بل إن هذه الدراسات قد ساهمت في شرح العلاقة بين التدخين والظهور المبكر لمرض هشاشة العظام لدى النساء، وذلك من خلال ما تم اكتشافه في هذه الدراسات بأن التدخين له تأثير مضاد للهرمونات الجنسية عند المرأة (الإستروجين). ومن المعروف علميا ما لهذه الهرمونات من فائدة كبيرة في حماية النساء من الإصابة بمرض هشاشة العظام حيث تقوم هذه الهرمونات بتحفيز عمل الخلايا البانية للعظم (The Osteoblasts) وتمنع نشاط وتكاثر الخلايا الهادمة للعظم (The Osteoclasts). وهذه الحقيقة تفسر وصول النساء المدخنات إلى سن اليأس بشكل مبكر مقارنة بالنساء غير المدخنات.

حصّن عظامك بالتوقف عن التدخين:

إن مرض هشاشة العظام رغم خطورته التي تكمن في أنه من الأمراض الصامتة التي قد لا تظهر إلا في حالة المضاعفات، ولأنه مرض يؤدي إلى حدوث الكسور التلقائية ككسور العمود الفقري التي تؤدي إلى تقوس الظهر، وكسور الورك التي تؤدي إلى الإعاقة الحركية وتجعل المصاب معتمدا على الآخرين في قضاء حاجاته اليومية والمعيشية، إلا أنه مرض قابل للوقاية الكاملة بإذن الله تعالى، وذلك إذا التزم الإنسان التزاما كاملا ودائما وصحيحا بإجراءات وإرشادات الوقاية من هذا المرض. ولعل من أهمها التوقف التام والعاجل عن التدخين علما بأن هذا الإجراء الوقائي يفيد أيضا حتى لو كان المدخن في مراحل متقدمة من العمر. ومن الإجراءات الوقائية الأخرى من هذا المرض الانتظام في تناول المأكولات الغنية بالكالسيوم وفيتامين (د) مثل الحليب والخضروات. كما يفيد التعرض للشمس الخفيفة لمدة نصف ساعة يوميا مع تعريض الوجه واليدين والرجلين لها وتناول مأكولات مثل السمك والكبد وصفار البيض كمصادر لفيتامين (د). وكما هي الحال في العضلات فإن العظم نسيج حي يستجيب لممارسة النشاطات الرياضية بأن تصبح أكثر صلابة وقوة. ومن أنواع الرياضة المفيدة لصحة العظام والتي تقي من مرض هشاشة العظام: المشي، والجري، ورياضة حمل الأثقال، وكل الرياضات التي تجعل الجسم يحمل ثقله أو جزءا منه بحيث تشكل ضغطا على العظم.

إن العلاقة الوثيقة جدا بين التدخين وأمراض القلب والشرابيين وأنواع عدة من السرطانات بدءا من سرطان الرئة وانهاءا بسرطان المثانة وبينهما الكثير هو أمر مفروغ منه. إن تأثيرات التدخين السيئة لا يكاد ينجو منها عضو من أعضاء جسم الإنسان، وهما هو التدخين يؤثر سلبا على صحة عظامنا ويضعفها ويجعلها قابلة للكسر من إصابات بسيطة يفترض ألا تحدث تأثيرا بالغا في شخص سليم. لذا فإن تركه هو الأولى والأفضل فالضرر منه واضح وبين. فلنبادر بذلك.

مع تمنياتنا لكم بالصحة والعافية

كرسي المؤشرات الحيوية للأمراض المزمنة

جامعة الملك سعود