



العنوان :

Address:

Suite 8

27 Justin St, Smithfield

NSW 2164.

(Parking available).

9609 6400



J W NUCLEAR MEDICINE
SMITHFIELD

معلومات عنا

الدكتور جوهان ويجايا، الذي يدير مركز JW للطب النووي في Smithfield، يعمل في علم كثافة العظام منذ أكثر من 10 سنوات وقد أكمل دورة ANZBMS في كثافة العظام.

البروفسور بوكوك، صاحب خبرة واسعة في الأبحاث والطب السريري في مجال ترقق العظام. هو حالياً عضو في المجالس الاستشارية العلمية لكل من المؤسسة العالمية لترقق العظام، الجمعية الأسترالية النيوزيلندية للعظام والمعادن (ANZBMS)، و مؤسسة ترقق العظام الأسترالية.



مرض ترقق العظام

الوقاية والتشخيص

أجوبة لأسئلتكم

هل الحياة الصحية كافية؟

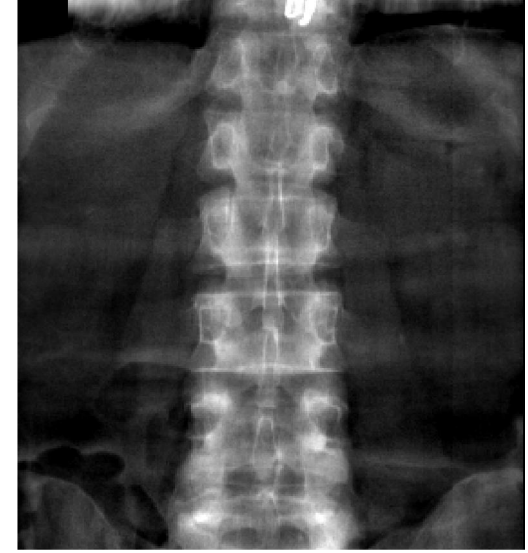
كلا. مرض ترقق العظام يمكن أن يحدث في أكثر أنماط الحياة صحة.

كيف أعرف إذا كنت مصاباً بمرض ترقق العظام؟

عادة لا نعرف؛ إذ لا توجد أعراض لترقق العظام إلى أن يُكسر العظم (كسر). بعد ذلك يمكن إجراء فحوصات لتحديد مدى خطورة المرض.

هل يمكن تشخيص ترقق العظام قبل حدوث كسر وهل هذا يساعد؟

نعم. يتوافر الآن العديد من العلاجات الفعالة لزيادة قوة العظام، وكلما بدأ العلاج باكراً كلما كانت هناك فرصة أفضل للشخص لتفادي أي كسر. برامج التمرين الخاصة بتحسين قوة العظم وتقليل مخاطر السقوط قد تكون أيضاً فعالة في تفادي الكسور.



كيف أعرف إذا كنت مصاباً بمرض ترقق العظام؟

أكثر أنواع الفحوصات شيوعاً هو فحص أشعة DXA (أشعة أكس ذات طاقة مزدوجة) وهو يقيس كثافة العظم، أي يقيس قوة العظم. تستخدم آلات الفحص العاملة بطريقة DXA مقداراً صغيراً جداً من أشعة أكس وهي تُعتبر الأفضل من حيث النوعية لتشخيص ترقق العظام. مقدار قليل من فحص DXA ينفغ في تقدير المخاطر المستقبلية لانكسار العظم. فحوصات DXA قيّمة أيضاً لمراقبة العلاج. يمكن أيضاً إجراء تشخيص موقت لترقق العظام إذا حدث لشخص متوسط العمر أو مسن كسر في العظم بعد تعرضه لأذى خفيف. عندما يُصاب شخص ما بكسر من هذا النوع فهو في خطر أكبر ليعاني المزيد من الكسور.

ما هو ترقق العظام؟

ترقق العظام هو "نحول في العظم" بحيث تصبح العظام هشة جداً وقابلة للكسر. الأماكن الأكثر عرضة للإصابة هي الورك، العمود الفقري والمعصم. مرض ترقق العظام حالة شائعة تصاب به اثنتان من كل ثلاث نساء، وواحد من كل ثلاثة رجال، عندما يتقدم بهم السن.

ما الذي يسبب ترقق العظام؟

هناك العديد من عوامل الخطر التي تعرّض للإصابة بترقق العظام. تحديداً، النساء اللواتي ينقطع لديهن الحيض معرضات لخطر الإصابة، وبالأخص اللواتي ينقطع لديهن الحيض باكراً. بعض الحالات الطبية، أو طرق علاجها، تزيد أيضاً من خطر ترقق العظام. العلاج بالستيرويد، مثل دواء البرينديزون، يرفع من خطر الإصابة بترقق العظام. من المخاطر الأخرى، تاريخ عائلي في ترقق العظام وعوامل نمط الحياة مثل التدخين.

ما هي عوامل نمط الحياة المهمة؟

التمرين المنتظم، كميات مناسبة من الكالسيوم في غذائنا وتجنب التدخين أو الإسراف بتناول الكحول والكافيين، كلها تقلل من مخاطر الإصابة بمرض ترقق العظام. التدابير التي من شأنها التقليل من مخاطر السقوط مهمة أيضاً للوقاية من الإصابة بكسور ناجمة عن ترقق العظام.

