

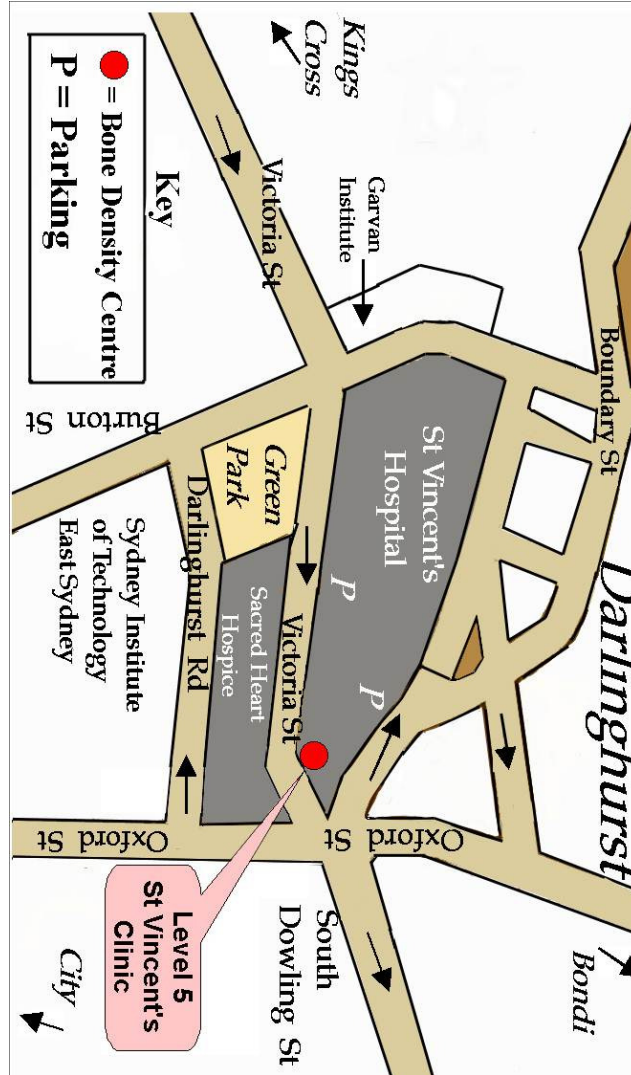
Address

St Vincent's Clinic
Bone Densitometry
Level 5
438 Victoria Street
Darlinghurst

Bookings: 02 8382 6560

ماذا عنا

يحظى كل من الأستاذ المساعد نيكولاس بوكوك والدكتورة جوديث فرويند بسبعة عشر عام من الخبرة في علم كثافة العظام وقد افتتحا أول مركز دي.اكس.ايه. في نيوساوث ويلز عام 1983 . لدى الاستاذ بوكوك بحث شامل و خبرة رصينة في المجال و هو عضو اللجنة المعتمدة لعلم كثافة العظام. وهو حاليا اختصاصي رفيع المستوى في قسم الطب النووي و علم كثافة العظام في مستشفى سانت فينسنت بدارلينج هيرست. تعد الدكتورة جوديث فرويند حاليا رئيسة قسم الطب النووي و علم كثافة العظام في مستشفى سانت فينسنت بدارلينج هيرست، كما تشترك فعليا في بحث مرض العظام الهشة. تقييم دي.اكس.ايه. لكثافة العظام والتقييم الفقري الجانبي متوافر بمركز شاتسوود لتكثيف العظام. تدار برامج تمارينات على أسس ثابتة، للتحسين من قوة العضلات،



مرض العظام الهشة

الوقاية و التشخيص

يتم الجواب على
اسئلتك

ما هو مرض العظام الهشة؟

العظام الهشة هو " العظام النحيلة " حيث تصبح هشّة جدا و قابلة للكسر.

تصاب عادة مناطق مفصل الورك، والعمود الفقري، والمعصم. يعتبر مرض العظام الهشة حالة شائعة و يصيب تقريبا اثنين من كل ثلاث سيدات، وواحد من كل ثلاث رجال، عندما يتقدم بهم السن.

ما الذي يسبب مرض العظام الهشة؟

هناك العديد من العوامل التي تعرض لمخاطر مرض العظام الهشة. تقع السيدات و بالتحديد بعد انقطاع الطمث

وبخاصة ذات الانقطاع المبكر للطمث في مخاطر الإصابة بالمرض. تزيد أيضا بعض الحالات الطبية أو طرق علاجها من

مخاطر الإصابة بمرض العظام الهشة. تتضمن المخاطر الأخرى تاريخ عائلي بمرض العظام الهشة، و عوامل نمط الحياة.

ما هي عوامل نمط الحياة الهامة؟

التدريب المنتظم، الكالسيوم المناسب في الغذاء، تجنب التدخين و الكحول الزائدو الكافيين،

سيقلل هذا من مخاطر الإصابة بمرض العظام الهشة. المقاييس التي تقلل من مخاطر السقوط تعد أيضا

هامة للوقاية من كسور العظام.

هل تعد الحياة الصحية كافية؟

لا. مرض العظام الهشة يمكن أن يحدث في أكثر انماط الحياة صحة.

كيف اعرف إذا كنت مريضا بمرض العظام الهشة؟

عادة لا نعرف، حيث إنه لا توجد اعراض لمرض العظام الهشة حتى تنكسر العظمة (كسر)

حينئذ يمكن القيام ببعض الاختبارات لتحديد مدى خطورة المرض.

هل يمكن تشخيص مرض العظام الهشة قبل حدوث كسور و هل هذا يساعد؟

نعم. تتوفر الآن العديد من العلاجات المؤثرة للزيادة من قوة العظام و كلما بدء العلاج مبكرا كلما كانت الفرصة أفضل للشخص لمنع الكسور. تعد أيضا برامج التمرينات للإقلال من مخاطر السقوط ، فعالة في الوقاية من الكسور.

كيف اكتشف إذا كنت مصابا بمرض العظام الهشة؟

الاختبار الشائع المستخدم هو فحص دي.أكس.ايه.(الإشاعة ذات الطاقة المزدوجة)

التي تقيس كثافة العظام، و مقياس قوة العظام.

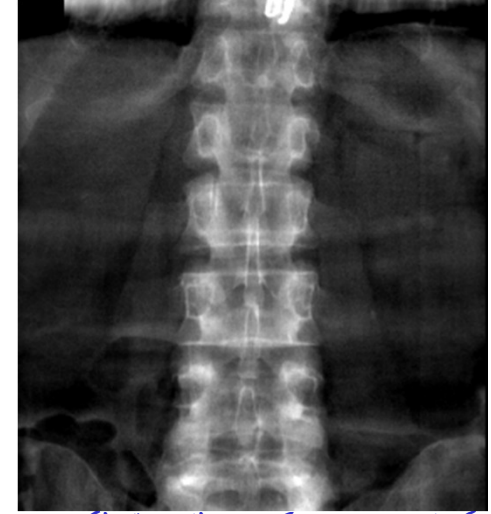
تستخدم ادوات دي.أكس.ايه الفاحصة إشاعات ذات جرعات قليلة جدا و تعتبر المقياس الذهبي لتشخيص مرض العظام الهشة.

تعتبر القيمة المنخفضة ل دي.أكس.ايه نافعة في تقدير المخاطر المستقبلية لكسر العظمة. فحوص دي.أكس.ايه تعتبر قيمة أيضا في مراقبة العلاج.

يمكن أيضا التشخيص المؤقت لمرض العظام الهشة إذا تطورت

العظمة المكسورة لدى شخص في منتصف العمر أو متقدم في السن بعد أذى بسيط. فما أن عانى شخصا من كسر كهذا

فهم أكثر عرضة للمعاناة من المزيد من الكسور.



هل تكشف ادوات دي.أكس.ايه الفاحصة الكسور؟

أحدث جيل من ادوات دي.أكس.ايه الفاحصة للعظام يمكنها عادة أن تكشف كسور العمود الفقري الغير

متوقعة باستخدام منظر جانبي مخصوص للعمود الفقري (التقييم الفقري الجانبي).

ماذا يجب أن افعل؟

إذا كنت تبلغ أكثر من خمسين عاما، وبخاصة إذا كنت سيدة و لديك تاريخ عائلي بمرض العظام الهشة، قد تستفيد من

تقييم

كثافة العظام. القيام بالتقييم الفقري الجانبي يعد مثاليا للحصول

على أفضل تقدير "المخاطر الكسر"، و بالتحديد لهؤلاء الذين يبلغون أكثر من ستين عاما.

