

## هشاشة العظام

مرض هشاشة العظام اصبح مرض النساء المرعب

. فهو يسرق الكالسيوم من العظام ويتركها ضعيفة هشة قابلة للكسر، كما انه يهدد النساء في السن المتقدم بعد انقطاع الدورة الشهرية وأيضا في سن الشباب. ويصيب مرض هشاشة العظام واحدة من . ويعرف بالمرض الصامت لأن المصابين به لا يعرفون بإصابتهم إلا متأخرا. وبالرغم من الاعتقاد أنه مرض السن المتقدم الا ان جذوره تبدأ في سن المراهقة.

والهشاشة هي ضعف في العظام يمكن السن الطبيعية حيث تقل كثافتها، وفي بعض الحالات تحدث هذه الحالة بصورة أسرع مما يسبب الهشاشة. والغذاء السيء في فترة الطفولة الشباب هو الأساس الذي يقوم عليه المرض فيما بعد. والنساء بصورة خاصة أكثر عرضة للمرض من الرجال لأن عظامهن أصغر حجما وأكثر رقة، ويزداد الأمر تعقيدا بعد انقطاع الدورة الشهرية، وتوقف الجسم عن افراز هورمون الإستروجين اللازم لصحة العظام. ويزداد الخطر بالتقدم بالسن، لكن الأبحاث الحديثة تدلل أن المرض يمكن أن يصيب السن الأصغر وخصوصا المصابات بالحنافة وضعف الشهية.

ولكن.. أين يذهب الكالسيوم الذي ترسب في العظام منذ الطفولة؟ ان تحليلا بسيطا لمستوى الكالسيوم كو من الهشاشة يؤكد أن مستواه في الدم طبيعي تماما، فما الذي يحدث؟ الواقع أن الكالسيوم بدأ طريق الهجرة من العظام الى الدم بدلا من العكس ، وبالتالي فان مستواه في الدم يظل طبيعيا فيما يقل في العظام. فما الذي يجلب الكالسيوم الى العظام وما الذي يجعله يهرب منها رة أخرى مسببا الهشاشة مع تقدم العمر؟

الجديد والمثير في أبحاث هشاشة العظام يؤكد أن شحنات كهربية في الجسم هي سبب قوة أو ضعف العظام وزيادة كثافة الكالسيوم فيه. وهذه الأبحاث تعتمد على ظاهرة معروفة في الفيزياء تسمى "ظاهرة بيتزو الكهربائية" التي تقول أن الضغط على أي جسم من أعلى يولد شحنات كهربية سالبة على جنبات هذا الجسم، وعندما تتعرض العظام لضغط العضلات تتولد بها شحنات كهربية سالبة (الكترونات) تتجذب اليها أيونات الكالسيوم الموجبة فتنترسب في العظام مما يؤدي الى زيادة كثافته وقوة العظام، وعندما يقل هذا الضغط تختفي الشحنات السالبة مما يسمح بهروب الكالسيوم من العظام مرة أخرى. وفي فترة الشباب يكون النشاط والحركة هما اللذان يحفظان الكالسيوم داخل السن وقلة الحركة تبدأ عملية هجرة الكالسيوم السلبية وضعف العظام بالتالي. وهذه الحقيقة العلمية هي السبب في تبني التمرينات الرياضية القوية في الوقاية من مرض هشاشة العظام حيث أن الضغط المستمر على هذه العظام هو الطريقة الوحيدة للحفاظ على الكالسيوم في ية بها. وأهم هذه التدريبات الركض أو المشي السريع والايروبكس ورفع الأثقال المناسبة

اذن فالغذاء المناسب الغني بالكالسيوم والتمرينات الرياضية - هما العاملان اللذان يمكنهما وقاية الجسم من هذا المرض، المناسبة طبعا سواء للسيدات أو للرجال -

ولكن يجب الاهتمام بالغذاء في فترة بناء العظام أي فترة الطفولة والشباب وليس بعد الإصابة بالمرض. وفي حالة استكمال الكالسيوم في صورة أقراص يجب اضافة فيتامين D حيث أنه لازم للتمثيل الغذائي للكالسيوم بالجسم. والكالسيوم يوجد في كل النباتات الخضراء بصورة كبيرة وكل ما ينبت من الأرض، كما يوجد في اللبن.

أما العلاج للمصابات بالهشاشة فهو التمرينات الهادئة التي تساعد المصابات بالمرض ولم يصبين بعد بالكسور حتى تعيد العظام بناء قوتها من جديد، أما اللاتي يعانين من نقص هورمون الاستروجين فيجب اعطائهن أقراصا تحتوي على الهورمون. مع الاهتمام بالغذاء المتوازن الغني بالكالسيوم