

# Osteoporosis

Osteoporosis is a disease that results in the loss of bone tissue. When bone tissue is lost, the bones become brittle and break more easily.

## Signs

The bone loss of osteoporosis often causes no signs. People may not know that they have the disease until their bones become so weak that a sudden strain, bump or fall causes a bone to break.

Bone loss that causes bones in the spine to collapse may be felt or seen as severe back pain, loss of height, stooped posture or a hump.

## Tests

Talk to your doctor about testing for osteoporosis. Your doctor may order one of these tests:

- A **heel ultrasound** – This test looks for bone loss. You will need to take your shoes and socks off. Small pads are placed on each side of your heel. The test will take a few minutes and does not hurt.
- A **bone density scan**, also called DEXA – This x-ray test measures bone density in the lower spine, hip or wrist. The test takes only a few minutes. Do not wear clothing with metal zippers, snaps or under-wires. The results of the scan are reported as the amount of bone loss.
- A **blood test** – This test checks hormone levels and looks for other conditions that increase bone loss.

# هشاشة العظام

هشاشة العظام هي مرض يترتب عليه فقدان نسيج العظام. وعند فقدان نسيج العظام، تصبح العظام ضعيفة وقابلة للكسر بسهولة.

## المؤشرات

لا توجد مؤشرات على فقدان العظام نتيجة هشاشة العظام. فقد لا يعرف الأشخاص أنهم مصابون بهذا المرض حتى تصبح عظامهم شديدة الضعف بحيث يؤدي الإجهاد المفاجئ أو الاصطدام أو السقوط إلى كسر إحدى العظام.

وقد يشعر الأشخاص بفقدان العظام المؤدي إلى انهيار العظام بالعمود الفقري أو يرونه في شكل ألم حاد في الظهر أو فقدان القدرة على الاستقامة أو الانحناء أو الحدب.

## الاختبارات

تحدث إلى الطبيب المعالج بشأن اختبارات هشاشة العظام. وقد يطلب الطبيب إجراء أحد الاختبارات التالية:

- **الأشعة فوق الصوتية على الكعبين** – يساعد هذا الاختبار في البحث عن فقدان العظام. وسوف تحتاج إلى خلع الحذاء والجورب، كما سيتم وضع ضمادتين صغيرتين على كلا جانبي الكعبين. ولن يستغرق الاختبار سوى بضع دقائق كما أنه لن يسبب أي ألم.
- **أشعة كثافة العظام**، وتُعرف أيضاً باسم DEXA – ويقوم اختبار الأشعة السينية هذا بقياس كثافة العظام في الجزء السفلي من العمود الفقري أو الورك أو الرسغ. ولا يستغرق الاختبار سوى بضعة دقائق. تجنب ارتداء ملابس بها سحابات أو مشابك أو الدعائم المعدنية لحاملة الصدر. ويتم إعداد تقرير بنتائج الأشعة ومقدار فقدان العظام.
- **اختبار الدم** – يقوم هذا الاختبار بالتحقق من مستويات الهرمونات والبحث عن حالات أخرى تؤدي إلى زيادة فقدان العظام.

## Your Care

Start at an early age to prevent and treat osteoporosis. Keep your bones strong throughout your life. Treatments can help stop or slow down further bone loss and bone breaks, but there is no cure.

- Eat a diet high in calcium or take calcium supplements each day.
  - **For those 19-50 years of age**, eat 3 servings or 1000 milligrams of calcium each day.
  - **For those over 50 years of age**, eat 4 servings or 1200 milligrams of calcium each day.
  - Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
  - Calcium supplements may be an option if you cannot get enough calcium in your diet.
  - Do not increase your calcium intake above the advised amount.
  - Vitamin D is needed with calcium, and sunshine is the greatest source of Vitamin D. Being in the sun for 15 minutes a day three times a week gives the body enough Vitamin D. If you cannot get enough sunlight, take 400-800 international units of Vitamin D each day.
- Maintain a healthy weight. Being underweight puts you at higher risk for osteoporosis.
- Perform standing exercises such as walking, jogging, dancing and aerobics 3-4 hours per week.
- Stop smoking or tobacco use.
- Limit alcohol, caffeine and carbonated drinks.

## الرعاية الخاصة بك

ابدأ الوقاية من هشاشة العظام ومعالجتها في مرحلة عمرية مبكرة. حافظ على قوة عظامك على مدار حياتك. ويمكن أن تساعد الرعاية الطبية على إيقاف أو إبطاء فقدان العظام وانكسارها، لكن لا يوجد علاج لهذا المرض.

- تناول وجبات تحتوي على نسب كبيرة من الكالسيوم أو تناول مكملات الكالسيوم الغذائية يومياً.
  - لمن تتراوح أعمارهم من 19 إلى 50 عاماً، الرجاء تناول 3 وجبات أو 1000 مليجرام من الكالسيوم يومياً.
  - لمن تزيد أعمارهم عن 50 عاماً، الرجاء تناول 4 وجبات أو 1200 مليجرام من الكالسيوم يومياً.
- تتضمن مصادر الكالسيوم في الأطعمة اللبنة أو منتجات الألبان أو الأطعمة الغنية بالكالسيوم، مثل العصائر أو الحبوب.
- قد تكون مكملات الكالسيوم الغذائية إحدى الخيارات المتاحة إذا لم تكن تحصل على نسب كافية من الكالسيوم في نظامك الغذائي.
- تجنب زيادة جرعة الكالسيوم فوق المقدار الموصى به.
- يلزم تناول فيتامين د مع الكالسيوم، وأشعة الشمس هي أفضل مصدر لفيتامين د. والتعرض للشمس لمدة 15 دقيقة في اليوم ثلاث مرات أسبوعياً يعطي الجسم مقداراً كافياً من فيتامين د. إذا لم يكن بمقدورك التعرض لمقدار كافٍ من أشعة الشمس، فتناول ما يتراوح من 400 إلى 800 وحدة عالمية من فيتامين د يومياً.
- حافظ على وزن صحي، حيث إن انخفاض الوزن يعرضك لاحتلال الإصابة بهشاشة العظام.
- احرص على تنفيذ تمارين وضع الوقوف، مثل المشي والركض والرقص والإيروبيك لمدة 3 أو 4 ساعات أسبوعياً.
- توقف عن التدخين أو استخدام التبغ.
- خفف من المشروبات الكحولية وتلك التي تحتوي على الكافيين والمشروبات المكرينة.

- Talk to your doctor about medicines to reduce bone loss.
- Ask your doctor about estrogen replacement therapy if you are going through menopause or have had your ovaries removed. Estrogen can prevent more bone loss, but there are risks with this treatment. Talk to your doctor about the risks and benefits.

**Talk with your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

- تحدث إلى الطبيب المعالج عن الأدوية من أجل تقليل فقدان العظام.
- استفسري من الطبيب المعالج عن علاج استبدال الاستروجين إذا كنت في فترة الحيض أو أجريت لك عملية استئصال المبايض. يمكن أن يساعد الاستروجين على منع مزيد من فقدان العظام، لكن توجد مخاطر مع هذا النوع من العلاج. تحدثي إلى الطبيب المعالج عن المخاطر والفوائد.

تحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرض إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).