

تغيير الهرمونات بعد سن اليأس
يسبب هشاشة العظام



يعد ترقق العظام أكثر أمراض العظام انتشاراً على الإطلاق، ويتمثل في فقدان العظام جزءاً كبيراً من أنسجتها وكتلتها، ما يؤدي بالتالي إلى هشاشتها وتعرضها للكسور ويصاب ما لا يقل عن واحدة من بين كل ثلاث سيدات وواحد من بين كل خمسة رجال بكسور مختلفة يتسبب فيها مرض ترقق العظام. ويمكن أن تتسبب كسور العمود الفقري في آلام مبرحة، كما قد تؤدي إلى إعاقة دائمة أو مؤقتة، وتؤثر بشكل جدي على نمط الحياة، كما تتسبب هذه الكسور في حدوث حادثة في القسم الأعلى من الظهر. خلال لقائنا باستشاري جراحة العظام د. عبدالرزاق العبيد أكد أن آلام الظهر من أهم أعراض المرض لدى المصابين به قبل أن يتم تشخيصهم، موضحاً أنها الأكثر شيوعاً وتصيب فئات عمرية كثيرة، بسبب نمط الحياة، ونسبتها 90٪. وأضاف أن معظم آلام الظهر تكون بسبب التهابات الروماتيزم التي تنتج عن السمعة الزائدة حتى عند صغار السن. مشيراً إلى أن أكثر مشاكل المفاصل هي الخشونة، خاصة مفصل الركبة، وكذلك الكتف والحوض. كما أشار إلى الإصابة بهشاشة العظام في الكويت والتحديات التي تواجه مرضى هشاشة العظام وطرق العلاج، فألى التفاصيل:



د. عبدالرزاق العبيد استشاري جراحة العظام (محمد خلوصي)

د. العبيد لـ «الأنباء»: نستطيع عمل ديسك صناعي وإعادة هيكلة العمود الفقري بالكامل

ضيفنا في سطور

د. عبدالرزاق العبيد استشاري جراحة العظام ورئيس قسم جراحة العمود الفقري في مستشفى الرازي ويتمتع د. العبيد بخبرة تمتد لسنوات طويلة في تخصصات جراحة العظام وجراحة العمود الفقري ويركز على تشخيص وعلاج اضطرابات العمود الفقري، واستبدال المفاصل، والجراحة وإعادة التأهيل، والجراحة العامة للعظام، ومشاكل العضلات والعظام لدى الأطفال.



د. العبيد هو رئيس كلية جراحة العظام في معهد الكويت للاختصاصات الطبية، وعضو المنظمة الدولية لجراحة العمود الفقري، وعضو مجلس الإدارة العلمي لمنظمة أميركا الشمالية لجراحة العمود الفقري، والجمعية الأوروبية للعمود الفقري، والجمعية الدولية لجراحة العظام بمساعدة الحاسوب.

حصل د. العبيد على شهادة الطب من جامعة الكويت، وأكمل دراسته في جراحة العظام في مونتريال، ثم نال زمالة الكلية الملكية الكندية لجراحة العظام، وزمالة جراحة العمود الفقري بمساعدة الحاسوب في مونتريال.

الأشعة التداخلية



ما الأشعة التداخلية؟ وما الفرق بينها وبين الأشعة العادية؟
● الأشعة العادية تجريها لتشخيص المرض وعندما نستخدم الأشعة لأغراض علاجية إذا كنا نستعمل إبراً أو نجرى عمليات دون فتح الجسم فنتجه إلى جهاز الأشعة لنرى خريطة الجسم، فإذا تزامن استخدام جهاز الأشعة مع الإجراء الطبي نسمي هذا بالأشعة التداخلية.

الوسط، فهي أول دولة أجرت عمليات بالمخاطر لتثبيت كسور الهشاشة في العمود الفقري، وتعمل بشكل دوري، أما أكثر الكسور شيوعاً في هشاشة العظام فهي كسور العمود الفقري وكسور الحوض والكتف وكسور الرسغ وغيرها عند كبار السن الذين لديهم هشاشة في العظام ولا يعالجونها.

أسباب هشاشة العظام

ما أسباب مرض هشاشة العظام وما أعراضه؟

● هناك أسباب مرضية كالذين يعانون من مشاكل في الغدد، وإذا كانت الغدة الجاردرقية غير مضبوطة فإنها تسبب الهشاشة وهناك بعض الأدوية تتسبب الهشاشة كأدوية علاج الصدفة أو الروماتيزم أو أدوية علاج الربو أو أدوية الصرع. هناك أمراض بالدم وراثية تتسبب الهشاشة كهرمونات الدورة الشهرية للمرأة وبعد سن اليأس تتغير الهرمونات بحيث يقل امتصاص الكالسيوم في الجسم ويقل فيتامين D وفي أغلب الأحيان ليس لهذا المرض أعراض فهو يعتبر مرضاً صامتاً.

فحص الكثافة المعدنية

فمن يتوجب عليه إجراء فحص الكثافة المعدنية باستخدام جهاز المسح DEXA؟
● هم الناس المعرضون أكثر من غيرهم للهشاشة أي لا بد من أن يجروا الفحص الدوري، وهم: النساء بعد سن الأربعين، ومن يتناولون أدوية الكورتيزون لهم كسور الهشاشة، يجب أن تكون عمليات تصحيح الكسور متزامنة مع منع الهشاشة، فنصلح الكسور وفي الوقت نفسه نتعالج الهشاشة تجنباً لحدوث كسور أخرى مستقبلاً.

ما الطرق العلاجية الحديثة للكسور التي تنتج عن هشاشة العظام، وما أكثر الكسور شيوعاً؟
● عمليات كسور العمود الفقري الآن دخل عليها تطور حديث بحيث تجري بالمنظار بالتدخل المحدود وحقن البالون الإسمنتي ونتائجها ممتازة ودولياً كانت الكويت سباقة في منطقة الشرق

التي تدخل جراحي. الالديسك الأكثر شيوعاً

ما الحالات المرضية فالديسك هو الأكثر شيوعاً وتصاحبه آلام في الأطراف وآلام في الساق وتسمى عرق النساء، وإذا كان الالديسك في الرقبة تكون الآلام والأعراض في الأطراف العلوية في اليدين.
هؤلاء 70٪ منهم يمكن علاجهم تحفظياً ونسبة قليلة تحتاج إلى تدخل جراحي وهذه توجد في الأعمار من 20 إلى 50 سنة.

هل تختلف أسباب آلام الظهر والعمود الفقري في المجتمعات الخليجية عن أسبابها في المجتمعات الغربية؟

● هناك اختلافات بسيطة، فمثلاً لدينا نسبة السكر عالية، أما في المجتمعات الغربية فليدهم مشاكل الروماتيزم أكبر من الموجودة لدينا ومعظم آلام الظهر تكون بسبب التهابات الروماتيزم وهي موجودة لدينا بالمنطقة، ولكن بنسبة أقل بكثير من المجتمعات الغربية وذلك بسبب نمط الحياة والسمعة الزائدة التي نراها الآن حتى عند صغار السن بسبب تناولهم الوجبات السريعة، وفي المجتمعات الخليجية لدينا مشاكل خشونة الركبة، أما في الدول الغربية فالمفاصل التي تصيبها الخشونة هي مفاصل الحوض وهي موجودة لدينا ولكن بنسبة قليلة، أما مفاصل الركبة فموجودة بنسبة أكبر.

كيف يمكن علاج تشوهات العمود الفقري؟
● تشوهات العمود الفقري في سن المراهقة وهذه تحدث فجأة مع سن البلوغ وهي تحدث مع الشباب ولكن بنسبة أقل عادة من الفتيات.
أغلب هذه الحالات تحتاج إلى تدخل جراحي متعارف

من الوقاية إلى علاج كسور الهشاشة.
مشاكل الظهر
ما المشاكل الصحية بمنطقة الفقرية؟
● آلام الظهر هي الأكثر شيوعاً وتصيب فئات عمرية كثيرة، فالمرحلة العمرية للأطفال ربما كانت عيوباً خلقية فيكون لدينا مجال للتدخل الجراحي، في حال عدم ثبات الحالة، أما سن البلوغ فالأغلبية قد تصاب بالآلام أسفل الظهر بسبب نمط الحياة من شد عضلي وخشونة بسيطة، وتصيب أغلب هذه الحالات لا تحتاج إلى تدخل جراحي، بل يكفيها العلاج الدوائي والعلاج الطبيعي، وتغير نمط الحياة.
من المشاكل الحديثة التي نراها هي السمنة وهذه لها علاقة مباشرة مع آلام الظهر، وكذلك قلة الحركة وقلة ممارسة الرياضة والجلوس على المكتب فترة طويلة. 90٪ من الناس الذين يعانون من آلام الظهر بسبب شد عضلي أو بسبب عارض عادة تتحسن الأمور لديهم ونسبة قليلة هي التي تحتاج

آلام الظهر الأكثر شيوعاً وتصيب فئات عمرية كثيرة بسبب نمط الحياة ونسبتها 90٪

ما الإصابات التي تتعرض لها منطقة الرقبة، وطرق علاجها؟
● بدأنا نرى آلاماً في الرقبة ومشاكل في العمود الفقري بشكل أكبر، وهذه سببها الأساسي نظام الحياة الجديد الذي نعيشه باستخدامنا الكمبيوترات والتلفونات والجلوس على المكتب فترة طويلة، والطباعة مدة نتائج سيئة.

أكثر مشاكل المفاصل هي الخشونة وخاصة مفاصل الركبة وكذلك الكتف والحوض وتعالج بتركيب مفاصل صناعية

وإذا قارنا ذلك بالناس الذين يعيشون في الأرياف فسند أن آلام العمود الفقري أقل، وحالياً وجدنا أن هناك مشاكل في العمود الفقري والرقبة عند المراهقين. كذلك الأغلبية تعاني من الشد العضلي الذي يشخص عادة كخشونة الالديسك ويستجيب للعلاج الطبيعي والعلاج التحفظي. مشاكل الالديسك إذا قارنا ما بالأم العمود الفقري فهي أقل بكثير، وقليل منها يحتاج إلى تدخل جراحي. التقنيات في العصر الحديث وصلت إلى أننا نستطيع عمل ديسك صناعي وعمل إزاحة للديسك وإعادة هيكلة العمود الفقري بالكامل.

والديسك الصناعي أحدث شيء حالياً، لأن حركة الرقبة ما زالت موجودة أو حالة العمود الفقري والديسك أو الغضروف عبارة عن مادة هلامية بين الفقرات تتساقط على حركة الرقبة وإذا استبدلناها بمفصل صناعي فسيقوم بنفس الوظيفة. أما عند كبار السن فعادة تكون مشاكل الخشونة وضيق قناة العصب وهشاشة العظام ولها طرق علاجية كثيرة تبدأ

من ثلاث سيدات وواحد من بين كل خمسة رجال من الذين ولا يخضعون لعلاج، ومن غير المعروف بالضبط مدى انتشار مرض ترقق العظام في الكويت، إلا أن نسبة الوعي بمرض ترقق العظام

من ثلاث سيدات وواحد من بين كل خمسة رجال من الذين ولا يخضعون لعلاج، ومن غير المعروف بالضبط مدى انتشار مرض ترقق العظام في الكويت، إلا أن نسبة الوعي بمرض ترقق العظام

من ثلاث سيدات وواحد من بين كل خمسة رجال من الذين ولا يخضعون لعلاج، ومن غير المعروف بالضبط مدى انتشار مرض ترقق العظام في الكويت، إلا أن نسبة الوعي بمرض ترقق العظام

من ثلاث سيدات وواحد من بين كل خمسة رجال من الذين ولا يخضعون لعلاج، ومن غير المعروف بالضبط مدى انتشار مرض ترقق العظام في الكويت، إلا أن نسبة الوعي بمرض ترقق العظام

من ثلاث سيدات وواحد من بين كل خمسة رجال من الذين ولا يخضعون لعلاج، ومن غير المعروف بالضبط مدى انتشار مرض ترقق العظام في الكويت، إلا أن نسبة الوعي بمرض ترقق العظام

من ثلاث سيدات وواحد من بين كل خمسة رجال من الذين ولا يخضعون لعلاج، ومن غير المعروف بالضبط مدى انتشار مرض ترقق العظام في الكويت، إلا أن نسبة الوعي بمرض ترقق العظام

اليوم العالمي لمرض هشاشة العظام

المشكلة
تعد هشاشة العظام من الأمراض المزمنة التي لا تظهر أعراضها إلا في مراحلها المتأخرة، حيث يفقد العظماء كتلتها وبنيتها تدريجياً، مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالكسور.

الأعراض
تبدأ عادةً بآلام في الظهر، خاصة في الجزء العلوي، والتي تتفاقم مع مرور الوقت. قد يحدث أيضاً تورم في المفاصل، خاصة في الركبتين واليدين.

كيفية علاج هشاشة العظام
يتم علاج هشاشة العظام باستخدام الأدوية التي تساعد على زيادة كثافة العظام، بالإضافة إلى تغيير نمط الحياة، مثل ممارسة الرياضة بانتظام وتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين D.

Medtronic

أطباء الكويت يحذرون من المخاطر الخفية لـ «ترقق العظام»

داخلية. ويشعر المرضى بعد هذا الإجراء الفريد براحة كبيرة من آلام الظهر، ويمكن لهم العودة لحياتهم الطبيعية خلال فترة قصيرة. وأشار جو عقل، نائب رئيس مجموعة العلاجات الترميمية في «ميدترونك»، إلى أن «هذا العلاج يعد مثلاً على الحلول المبتكرة المتوافرة عالمياً. ويستغرق هذا العلاج المسمى «تدعيم العظام بالبالون» حوالي ساعة واحدة، ويمكن إجراؤه في العيادات الخارجية أو بعد قبول المريض في المستشفى، تبعاً لحالة المريض الخاصة». وأضاف عقل: «نشجع الجميع في هذه المناسبة العالمية على التعرف أكثر على مرض ترقق العظام وكيفية الوقاية منه. وبالنسبة للمصابين بالمرض، ندعوهم لتتقن أنفسهم حول الخيارات العلاجية التي يمكن أن تخفف من معاناتهم معه».

منخفضة في الكويت - حتى في بعض أوساط العاملين في مجال الرعاية الصحية». ومن المأسف أن انعدام الوعي هذا يعني أن العديد من الأشخاص الذين يعانون من مرض ترقق العظام لا يتم تشخيصهم، وبالتالي فقد يتعرضون لكسور مؤلمة قد تتركهم عاجزين وتؤثر على نوعية الحياة التي يحظون بها. وذلك لأن خطر التعرض لكسور جديدة مرتفع بالنسبة للمرضى الذين يعانون من هذا المرض ولا يخضعون لعلاج. ومن غير المعروف بالضبط مدى انتشار مرض ترقق العظام في الكويت، إلا أن إحدى الدراسات التي شملت 2300 سيدة تتراوح أعمارهن ما بين 40 و87 عاماً توصلت إلى أن 19.3٪ من هؤلاء السيدات تعاني من مرض ترقق العظام.



د. عبدالرزاق العبيد

من ثلاث سيدات وواحد من بين كل خمسة رجال من الذين ولا يخضعون لعلاج، ومن غير المعروف بالضبط مدى انتشار مرض ترقق العظام في الكويت، إلا أن نسبة الوعي بمرض ترقق العظام

أصدرت «ميدترونك»، الشركة الرائدة عالمياً في قطاع التقنيات الطبية، والدرجة في بورصة نيويورك تحت الرمز MDT، بالتعاون مع عدد من الأطباء المتخصصين، بياناً هاماً حث فيه المصابين بمرض ترقق العظام وأولئك المعرضين لخطر الإصابة به على اتخاذ خطوات فاعلة إضافية للتعامل مع هذا المرض. ويأتي هذا البيان بالتزامن مع اليوم العالمي لمرض ترقق العظام يوم 20 أكتوبر 2015. وبعد ترقق العظام أكثر أمراض العظام انتشاراً على الإطلاق، ويتمثل بفقدان العظام جزءاً كبيراً من أنسجتها وكتلتها، ما يؤدي بالتالي إلى هشاشتها وتعرضها للكسور. هذا وقد صرح د. عبدالرزاق العبيد، استشاري جراحات العمود الفقري في مستشفى الرازي بأن «ما معدل واحدة