

هشاشة العظام Osteoporosis



biolab
مختبر بيولاب الطبي



ما هي هشاشة العظام ؟

هشاشة العظام هي الحالة التي تصبح فيها العظام هشة و عرضة للكسر. وهي تتسم بفقدان كثافة العظام الطبيعية، وبالتالي التسبب في كسور. وعادة ما تحدث هذه الكسور في الورك والعمود الفقري والمعصم.



- انخفاض مستوى الاستروجين (بعد انقطاع الدورة الشهرية*)
- * يمكن للمرأة أن تفقد ما يصل إلى ٢٠٪ من كتلة العظام بعد خمس إلى سبع سنوات من انقطاع الدورة الشهرية، مما يجعلها أكثر عرضة لهشاشة العظام



ما هي هشاشة العظام؟

- هشاشة العظام قد تسمى بالمرض الصامت. فقد لا تعرف انه لديك هشاشة حتى يحدث الكسر!
- العوامل التي قد تزيد من خطر هشاشة العظام:
- النسبة اعلى عند النساء
- بنية الجسم الرقيقة و النحيلة
- كبار السن
- وجود هشاشة العظام في تاريخ الاسرة الطبي
- وجود حالات لتكسر العظام في تاريخ الاسرة الطبي
- التدخين
- الافراط في استهلاك الكحول
- عدم ممارسة الرياضة
- نقص الكالسيوم في النظام الغذائي.
- نقص فيتامين (د). (راجع نشرتنا عن فيتامين د)
- سوء التغذية و ضعف الصحة العامة



- المشاركة في النشاط البدني بانتظام (مثل المشي).
- عدم التدخين.
- الحد من تناول الكحوليات.
- * ليس هناك علاج لهشاشة العظام أو حتى علاج وقائي، ولكن يمكن تأخير بدء المرض او التقليل من شدته.



فحوصات هشاشة العظام

اختبارات موصى بإجرائها

Vitamin D blood level

Calcium blood level

Osteocalcin

Phosphorus blood level

Magnesium blood level

X- Ray

Bone density measurement

ما الذي يمكنني القيام به؟

- هناك عوامل كثيرة يمكن ان تؤدي الى تطور هشاشة العظام، ولكن لتفادي ذلك يمكن القيام بما يلي:
- اتباع نظام غذائي متوازن من الكالسيوم و فيتامين (د) (انظر للجدول المرفق).



احتياجات الفرد اليومية من فيتامين (د) والكالسيوم :

Children and Adolescents	Calcium (Daily)	Vitamin D (Daily)
1 to 3 years old	700 mg	600 IU
4 to 8 years old	1,000 mg	600 IU
9 to 13 years old	1,300 mg	600 IU
14 to 18 years old	1,300 mg	600 IU
Adult Women & Men		
19 to 30 years old	1,000 mg	600 IU
31 to 50 years old	1,000 mg	600 IU
51 to 70 year old males	1,000 mg	600 IU
51 to 70 year old Females	1,200 mg	600 IU
70 years old	1,200 mg	800 IU
Pregnant and Lactating Women		
14 to 18 years old	1,300 mg	600 IU
19 to 50 years old	1,000 mg	600 IU

Source: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academy of Sciences, 2010



يمكن حساب كمية الكالسيوم المطلوبة يومياً من خلال الجدول أدناه :

Product	Approximate Amount of Calcium (mg)
Fortified oatmeal, 1 packet	350
Sardines, canned in oil, 3 oz.	324
Cheddar cheese, 1½ oz. shredded	306
Milk, nonfat, 1 cup	302
Yogurt, plain, low-fat, 1 cup	300
Soybeans, cooked, 1 cup	261
Orange juice, fortified with calcium, 6 oz.	200–260 (varies)
Salmon, canned, with edible bones, 3 oz.	181
Baked beans, 1 cup	142
Cottage cheese, 1% milk fat, 1 cup	138
Broccoli, raw, 1 cup	90
Ice cream, vanilla, ½ cup	85
Soy or rice milk, fortified with calcium, 1 cup	80–500 (varies)

Source: The 2004 Surgeon General's Report on Bone Health and Osteoporosis: What It Means to You. U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General, 2004, pages 12–13



الدوار الخامس

- ١٣ شارع خليل مزعل (مجمع حنانيا الطبي)
- ١٣ شارع سليمان الحديدي (عمارة جميعان)
- ١٥ شارع سليمان الحديدي (عيادات عبدون)
- ٢٠ شارع سليمان الحديدي (مجمع أيوب الطبي)

جبل عمان

- ٥٢ شارع ابن خلدون (مجمع القريني الطبي)
- ١٢ شارع ابن خلدون (مركز الياسمين الطبي)
- ٣١ شارع أبو فراس الحمداني (مستشفى عبدالهادي)

بيادر وادي السير

- ١٦ شارع حسني صوبر (مجمع الجندويل التجاري)

خلدا - تلاع العلي

- ٤٨ شارع وصفي التل (مجمع جريسات)
- ٢٣٨ شارع وصفي التل
- سيتي مول - طابق (PI)

حي الياسمين

- ٩٣ شارع جبل عرفات (مجمع النور التجاري)

مرج الحمام

- شارع الأمير عاصم بن نايف (دوار البرديني)

الجبيهة

- ٦٣ شارع ياجوز، بجانب البنك الإسلامي الأردني

الشميساني

- ٤ شارع حنين بن اسحق
- مقابل طوارئ المستشفى التخصصي

الفحيص

- شارع الأمير علي بن الحسين
- (مجمع القيصر بلازا)

إربد

- بجانب مجمع سفريات عمان (صيداوي سنتر)



+962 6 5907000



www.biolab.jo



prs@biolab.jo

5th Circle

- 13 Khalil Mazaal St., Hanania Medical Center
- 13 Suleiman Hadidi St., Jumean Building
- 15 Suleiman Hadidi St., Abdoun Clinics
- 20 Suleiman Hadidi St., Ayoub Medical Center

4th Circle

- 52 Ibn Khaldoun St., Quraini Medical Center
- 12 Ibn Khaldoun St., Yasmeen Medical Center
- 31 Abu Firas Al Hamadani St., Abdulhadi Hospital

Bayader Wadi El Seer

- 16 Hosni Sober St., Jandweel Complex

Khalda - Tla' Al Ali

- 48 Wasfi Al-Tal St., Jereisat Complex
- 238 Wasfi Al-Tal St.,
- City Mall - Floor (P1)

Hai Al Yasmin

- 93 Jabal Arafat St., Noor Commercial Building

Marj Al Hamam

- Prince Asem Bin Nayef St., Bardini Circle

Jubaiha

- 63 Yajoz St., Next to Jordan Islamic Bank

Shmeisani

- 4 Hunayn ibn Ishaq St., Near Specialty Hospital

Fuheis

- Prince Ali Bin Al Hussein St., Kaiser Plaza Complex

Irbid

- Next to Amman Transportation Complex, Sidawi Center

Daily Calcium intake in food can be calculated by the following method :

Product	Approximate Amount of Calcium (mg)
Fortified oatmeal, 1 packet	350
Sardines, canned in oil, 3 oz.	324
Cheddar cheese, 1½ oz. shredded	306
Milk, nonfat, 1 cup	302
Yogurt, plain, low-fat, 1 cup	300
Soybeans, cooked, 1 cup	261
Orange juice, fortified with calcium, 6 oz.	200–260 (varies)
Salmon, canned, with edible bones, 3 oz.	181
Baked beans, 1 cup	142
Cottage cheese, 1% milk fat, 1 cup	138
Broccoli, raw, 1 cup	90
Ice cream, vanilla, ½ cup	85
Soy or rice milk, fortified with calcium, 1 cup	80–500 (varies)

Source: The 2004 Surgeon General's Report on Bone Health and Osteoporosis: What It Means to You. U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General, 2004, pages 12–13



Calcium and Vitamin D Recommended daily Intake:

Children and Adolescents	Calcium (Daily)	Vitamin D (Daily)
1 to 3 years old	700 mg	600 IU
4 to 8 years old	1,000 mg	600 IU
9 to 13 years old	1,300 mg	600 IU
14 to 18 years old	1,300 mg	600 IU
Adult Women & Men		
19 to 30 years old	1,000 mg	600 IU
31 to 50 years old	1,000 mg	600 IU
51 to 70 year old males	1,000 mg	600 IU
51 to 70 year old Females	1,200 mg	600 IU
70 years old	1,200 mg	800 IU
Pregnant and Lactating Women		
14 to 18 years old	1,300 mg	600 IU
19 to 50 years old	1,000 mg	600 IU

Source: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academy of Sciences, 2010



How To Test For It ?

Recommended Tests

Vitamin D blood level

Calcium blood level

Osteocalcin

Phosphorus blood level

Magnesium blood level

X- Ray

Bone density measurement

What Can I Do About It ?

Many Factors can affect your chances of developing Osteoporosis. The good news is that you can control some of them! Here's what you can do for yourself:

- Consuming a balanced diet with adequate calcium and Vitamin D

(check Table).

- Engage in regular physical activity (such as walking).
 - Do not smoke
 - Limit your alcohol intake
- * There are no cure or proven preventive treatment for osteoporosis, but the onset can be delayed and severity diminished.



Do I Have It?

Risk Factors for Osteoporosis

- Being a Female
- Thin and small body frames
- Older age
- Family history of osteoporosis
- History of broken bones
- Cigarette smoking
- Excessive alcohol consumption
- Lack of exercise
- Diet low in calcium
- Vitamin D deficiency (Check the educational pamphlet on Vitamin D)
- Poor nutrition and poor general health
- Low Estrogen level (Such as during Menopause*)

* Women can lose up to 20% of their bone mass in the five to seven years after menopause, making them more susceptible to Osteoporosis



What is Osteoporosis?

Osteoporosis is a condition in which bones become fragile and more likely to break. It is characterized by the loss of the normal density of bone, hence causing fracture. These fractures occur typically in the hip, spine, and bones of the forearm.

Osteoporosis is a "silent" disease. You might not know you have it until you break a bone!



هشاشة العظام Osteoporosis



biolab
مختبر بيولاب الطبي

