



الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة والتغذية
الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

مشاشة العظام

تهدف هذه النشرة الى بيان أهمية التغذية في
تجنب الإصابة بهشاشة العظام او الحد من
تطور المرض وتحسين كثافة العظم وذلك باتباع
نظام غذائي عالي الكالسيوم و فيتامين (د)

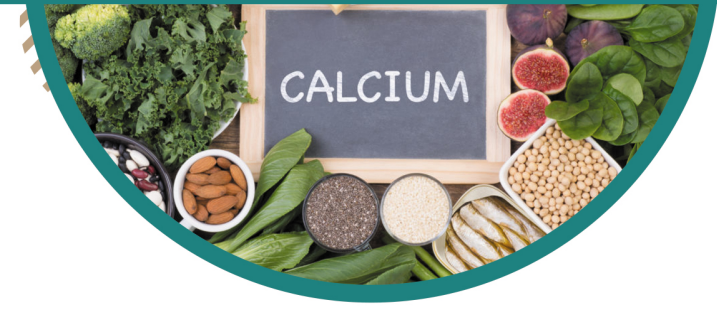


كم نحتاج من الكالسيوم ؟

المرحلة	العمر	الاحتياجات اليومية / ملغم
الرضع	٠ - ٦ أشهر	٢١٠
	٦ أشهر - سنة	٢٧٠
الأطفال	١ - ١٠ سنوات	٨٠٠ - ٥٠٠
المراهقين	١١ - ١٨ سنة	١٣٠٠
الكبار	١٩ - ٥٠	١٠٠٠
	٥٠ فما فوق	١٢٠٠
المرأة الحامل والمرضع	١٨ سنة أو أقل	١٣٠٠
	١٩ سنة فما فوق	١٠٠٠

كيف نحمي أنفسنا من هشاشة العظام ؟

- تناول غذاء غني بالكالسيوم وفيتامين د
- الامتناع عن شرب الكحول
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- (اذا كان الشخص مصاب بأمراض مزمنة يفضل ان يستشير الطبيب لمعرفة إمكانية ممارسة التمارين الرياضية غير المؤذية)
- التعرض لأشعة الشمس المباشرة
- الامتناع عن التدخين



مصادر الأغذية الغنية بالكالسيوم :

الغذاء	الكمية	الكالسيوم / ملغم
حليب كامل الدسم	كوب	٢٩١
حليب خالي الدسم	كوب	٣٠٢
لبن قليل الدسم	كوب	٤١٥
لبن خالي الدسم	كوب	٤٥٢
جبنة تشيدر	٣٠ غم	٢٠٤
جبنة موتزريلا	٣٠ غم	٢٠٧
لوز حبة كاملة غير مملح	٣٠ غم	٧٥
سمك سالمون معلب مع العظم	٣٠ غم	١٦٧
سردين معلب مع العظم	٣٠ غم	٣٧١
خببزه	١/٢ كوب	٢٩٨

للحصول على حاجة الجسم من الكالسيوم
يفضل تناول الحليب او بدائله يوميا بما لا يقل عن :

- ٢-٣ كوب حليب للأطفال من سنة الى عشر سنوات
- ٤ أكواب للمراهقين من الحليب 11 - 18 سنة
- ٣ أكواب من الحليب للكبار من 19 الى خمسين سنة
- ٤ أكواب للحليب من الكبار 50 فما فوق

العوامل التي تزيد من امتصاص الكالسيوم :

• فيتامين د

- فيتامين ج ، ك والفلور والمغنيسيوم وهي موجودة في الحمضيات وبخاصه الفراولة والبنندورة الفلفل الحلو والزهرة والملفوف وورق العنب والبقلة والجرجير واللفت
- اليود والزنك من اهم مصادرهم هي الأسماك والمأكولات البحرية.

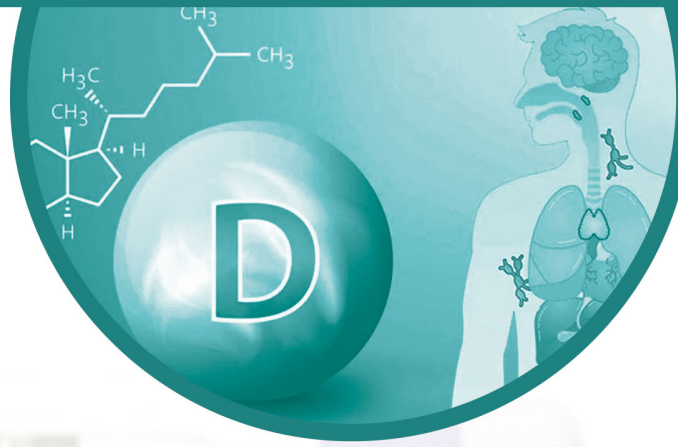
• سكر الحليب (اللاكتوز).

- الاستروجينات النباتية وهي مجموعته من المركبات التي تتواجد في البقوليات وبخاصه فول الصويا

العوامل التي تمنع امتصاص الكالسيوم:

• نقص فيتامين د.

- تناول كميات كبيره من الفسفور من الغذاء .
- زيادة الالياف الغذائية بكميات كبيره في الغذاء .
- وجود مواد رابطته (الفيتات) في المادة الغذائية مثل البذور والمكسرات والحبوب.
- وجود الاوكزلات وهي املاح موجوده في السبانخ والشمندر.



العلاج

- تناول غذاء عالي الكالسيوم والعالي الفيتامين (د).
- ممارسة الرياضة بانتظام .
- تناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب .

أهمية الكالسيوم وفيتامين د لعلاج هشاشة العظام:

يحتاج المصاب كميته كبيره من الكالسيوم لتعويض لتعويض النقص وزيادة مخزون العظام من الكالسيوم . وأيضا يحتاج فيتامين د لزيادة امتصاص الكالسيوم في الجسم . من اهم مصادره التعرض لأشعة الشمس المباشرة ، الحليب المدعم بفيتامين د ، الزبدة ، والمارجرين ، الحبوب ، لحم العجل صفار البيض والكبد والسمك الدهني (سمك السلمون ، زيت السمك)

ما هو مرض هشاشة العظام؟

عبارة عن نقص في كثافة العظم وتغيير في نوعيته مع تقدم العمر نتيجة تقديم كمية كبيره من الكالسيوم العظام في الحالة الطبيعية تشبه قطعة الاسفنج المليء بالمسامات الصغيرة وفي حالة الإصابة بهشاشة العظام يقل عدد المسامات ويكبر حجمها وتصبح العظام اكبر هشاشه وتفقد بصلابتها، وبالتالي فهي أكثر عرضه للكسر بسهولة أكثر العظام عرضه للإصابة عند المرضى المصابين بهشاشة العظام هي عظم الورك وعظم الفخذ عظم الساعد (فوق الرسغ مباشرة) والعمود الفقري .

ما هي أسبابه ؟

- نقص الكالسيوم.
- النحافة والبنية الرقيقة .
- قصر القامة .
- انقطاع الطمث .
- الوراثة .
- عدم التعرض لأشعة الشمس .
- قلة الحركة .
- تناول الكحول والتدخين .
- العرق (اسيوي او قوقاسي).
- بعض الامراض مثل امراض الجهاز الهضمي سوء التغذية ، الفشل الكلوي ، زيادة نشاط الغدة الدرقية والغدد جارات الدرقية.
- بعض الأدوية مثل الكورتيزون وادوية الصرع والهيبارين .

