

لمحة عامة

من ترقق العظام برامج توعية في الضواحي وقد أجرت مؤخراً دورات في المنيا والأقصر، وسيستمر تنظيم هذه الأحداث في مختلف أنحاء المحافظات الخمسة الأساسية في مصر وذلك ضمن خطة نشاط ثلاثية. وقد تمت إعادة إطلاق الموقع الإلكتروني للجمعية منذ سنتين وتجرى تحديثات منتظمة عليه. www.egyptianops.org

النتائج الرئيسية

يُقدَّر عدد السكان الحالي في مصر بـ ٨٠ مليون نسمة، و١٥٪ منهم (أي ١٢ مليون) يبلغ عمرهم ٥٠ عاماً أو أكثر و٥،٢٪ منهم (٢ مليون) ٧٠ عاماً أو أكثر. ومن المتوقع أنه بحلول العام ٢٠٥٠ سيكون ٢٩٪ (٤٠ مليون) من السكان بعمر ٥٠ عاماً أو أكثر و٤،٨٪ (١١ مليون) بعمر ٧٠ عاماً أو أكثر بينما سيزيد عدد السكان الكلي لـ ١٣٨ مليون نسمة (الرسم ١).

الوبائيات

إنَّ ترقق العظم مرضٌ قديم جداً، وقد كان موجوداً في أيام المصريين القدامى (٢٦٨٧-٢١٩١ قبل المسيح)؛ تمَّ فحص ٧٤ هيكل عظمي، في إطار دراسة لـ زكي وغيره، وأجرى مسح بمقياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي البواعث «دي أكس إي» على هؤلاء المصريين القدامى.

الجدول ١: انتشار ترقق العظم وقلة العظم لدى المصريين القدامى

ترقق العظم (%)	قلة العظم (%)	
٩,٣	١٨,٦	الذكور (عدد=٤٣)
١٦,١	٢٢,٥	الإناث (عدد=٣١)

تبيَّن وفقاً لدراسات مختلفة أنَّ ٥٢,٩٪ من النساء في سنِّ ما بعد انقطاع الطمث في مصر الحديثة يعانين من قلة العظم و٤,٢٨٪ من ترقق العظم؛ أمَّا الرجال فيعاني ٢٦٪ منهم من قلة العظم و٩,٢١٪ من ترقق العظم.

الجدول ٢: انتشار ترقق العظم وقلة العظم في مصر الحديثة

ترقق العظم (%)	قلة العظم (%)	
٢١,٩	٢٦	الرجال في سنِّ ٢٠-٨٩
٢٨,٤	٥٣,٩	النساء في سنِّ ما بعد انقطاع الطمث

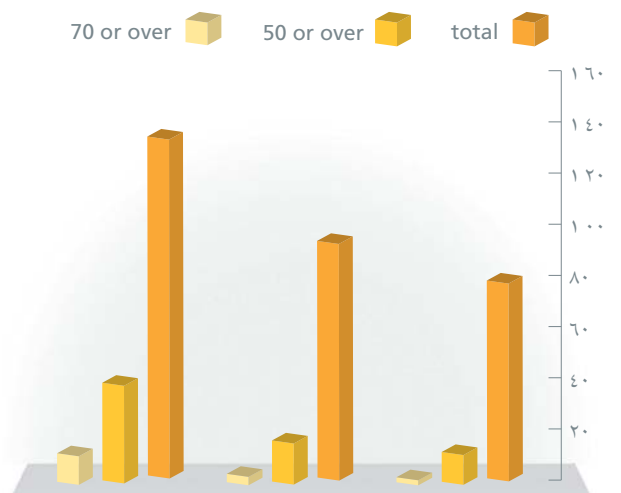
أنشئت الجمعية المصرية للوقاية من ترقق العظام (EOPS) عام ١٩٩٩، والهدف الرئيسي للجمعية هو تقديم برامج التوعية والوقاية لعامة الناس والمرضى عبر تنظيم دورات ودعم تعليمي وأحداث رسمية، كما يجري تعليم الأطباء من خلال اجتماعات وورش عمل سنوية تزودهم بأحدث المواد المتعلقة بتشخيص ترقق العظم والفصال العظمي وعلاجهما.

قدمت الجمعية المصرية للوقاية من ترقق العظام، عام ٢٠١٠، برامج تعليمية للأطباء المبتدئين تتضمن معلومات حول أحدث الحقائق وأكثرها منفعة المتعلقة بترقق العظم. وقد تضمنت الدورة الثانية ما يلي:

- ترقق العظم لدى الأطفال والمراهقين
- واسمات العظم
- قياس الكثافة العظمية: الكاشف الأمثل عن ترقق العظم
- ترقق العظم الناشئ عن استعمال الستيروئيدات القشرية السكرية Glucocorticoid

تلتزم حالياً الجمعية بمشروع كبير: 'انتشار ترقق العظام بين المصريين' الذي يتوجّه إلى فئة عمرية محدّدة. كما يجري العمل على دراستين: 'كسور الورك الناتجة عن ترقق العظم'، و'انتشار ترقق العظم والفصال العظمي لدى مرضى الروماتويد'. إضافةً إلى ذلك، تقدّم الجمعية المصرية للوقاية

الرسم ١: توقع نمو السكان في مصر لغاية العام ٢٠٥٠



الاعداد بالملايين
المرجع: مكتب الإحصاء السكاني الأمريكي

كسور الورك

المعلومات غير متوفرة

التشخيص

المعلومات غير متوفرة

الكسور الفقرية، وغيرها من كسور الهشاشة

أجرى راشد وغيره دراسة عام ٢٠١٠ على ١٨,٠٠٠ امرأة مصرية في سن ما بعد انقطاع الطمث وقام بقياس الكثافة العظمية المعدنية باستعمال تقنية مقياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي البواعث «دي أكس إي»، وبتقييم انتشار الكسور الفقرية لدى النساء السليمات والمصابات بقلة العظم والمصابات بترقق العظم. (الجدول ٣)

سياسة التعويض

المعلومات غير متوفرة

الجدول ٣: انتشار الكسور الفقرية لدى النساء المصريات السليمات والمصابات بقلة العظم والمصابات بترقق العظم.

سليمات		مصابات بقلة العظم		مصابات بترقق العظم		الجميع	
%	لا	%	لا	%	لا	%	لا
٨,٣	٩٠	٥,٦	٦٣٠	١٩,٨	١١٣٤	١٠,٣	١٨٥٤
٠,٨	٩	٠,٤	٤٥	٤,٤	٢٥٢	١,٧	٣٠٦
٩,٠٩	٩٩	٦,٠٣	٦٧٥	٢٤,٢	١٣٨٦	١٢	٢١٦٠
١١,٨٧	١٠٨٩	١٥,٤٨	٢٧٧٢				

كسر واحد إلى
ثلاثة كسور

أكثر من ٣ كسور

الكسور كافة

المجموع



الكالسيوم والفيتامين «د»

أجرى البدوي وغيره من كلية الطب في جامعة الزقازيق ومن قسم طب الروماتزم في جامعة القاهرة، دراسة عام ٢٠٠٩ لتقييم مستويات الفيتامين «د» لدى ٤٣٢ أنثى في سنّ الإنجاب (متوسط العمر ٣, ٩±١٣) في قريتين من محافظة الشرقية. وقد حددت الدراسة دور عوامل خطر مختلفة مرتبطة بالفيتامين «د» مثل التعرّض لأشعة الشمس وعادات متعددة متعلقة بنمط الحياة كاللباس والعوامل الاجتماعية البيولوجية والاستهلاك الغذائي للفيتامين «د». كما قدرّت الدراسة الترابط بين مستويات الفيتامين «د» وبعض المعادن والهرمونات مثل الكالسيوم والفوسفات والفوسفاتاز القلوي الخاص بالعظم والهرمون الدرقي. وكان الحد الأدنى لمستوى ٢٥ هيدروكسي فيتامين «د» ليصنّف قصوراً أقلّ من ٤٠ نانومول/لتر. وأظهرت النتائج أنّ ٦, ٨٠٪ من النساء يعانين من قصور الفيتامين «د»، ويمكن أن يُعزى ذلك إلى عدم التعرّض الكافي لأشعة الشمس والاستهلاك الغذائي القليل للفيتامين «د».

الوقاية والتعليم ومستوى الوعي

تمّ إثبات مستويات الوعي المتدنية حول ترقق العظم من خلال دراسة عام ٢٠٠٨ تمّت خلالها مقابلة ٤٦٢ امرأة بسنّ ٤٠ عاماً وأكبر و٢٦٢ طبيباً من غير جراحي العظام وأطباء الأشعة. وبيّنت النتائج أنّ مستوى الوعي بين النساء حول عوامل الخطر والتدابير الوقائية متدن جداً، فحوالي ثلث النساء المعنيات بالدراسة ليس لديهنّ توعية كافية عن المرض. وقد وُجدَ ترابط هام بين مستوى الوعي والعوامل الاجتماعية الديموغرافية مثل الدخل ومكان الإقامة ونوع المهنة. وتبين أنّ حوالي ٤٧٪ من مزودي الرعاية الصحيّة لديهم مستويات وعي غير كافية وذلك بمعظمه متعلق بمعرفتهم لأنواع المرض (أولي وثانوي)، وعوامل الخطر وأساليب التشخيص؛ أمّا العوامل الاجتماعية الديموغرافية فليست مرتبطة بمستوى الوعي لديهم.

تمّ تطوير التوصيات المصرية حول تشخيص ترقق العظم وإدارته لتحسين استخدام الأدوات المتوفرة للتشخيص المبكر لترقق العظم ولمساعدة أطباء الصحة العامة بالإضافة إلى الاختصاصيين في فحص الأشخاص المعرضين أو غير المعرضين لعوامل الخطر بغية تجنّب الإصابة بكسور، لا سيّما الكسر الأوّل. لم توافق وزارة الصحة بعد على هذه التوصيات.

التوصيات

ثمة حاجة لتطبيق تدابير الصحة العامة لتحسين حالة الفيتامين «د» عبر مكملات الفيتامين «د» الواسعة الانتشار، والتعرّض باعتدال لأشعة الشمس، وزيادة الأغذية المدعّمة بالفيتامين «د». بالإضافة إلى ذلك، وبالنظر إلى مستويات الوعي المتدنية حول ترقق العظم بين عامة الناس واختصاصيي الصحة، يجب أن تُبذل الجهود لتحسين مستوى المعرفة حول المرض وكسور الهشاشة الناتجة عنه والاعتراف بهما.

المراجع:

1. Zaki et al. (2009) Osteoporosis among ancient Egyptians. Int. J. Osteoarchaeol. 19:78-89
2. MohyTaha, MD, (2011) Prevalence of osteoporosis in Middle East systemic literature review, 10th ECOO, April 2011- <http://www.scribd.com/doc/53103901/Osteoporosis-Cairo-April-2011-v1>
3. El Badawy AA, Eassa S, GhaliGM, Gharib AS, El Badawy SA. Vitamin D status and some related factors among a sample of females living in rural area of Sharkia Governorate. Egyptian Osteoporosis Prevention Society Conference, 2009
4. El Badawy AA, SharkawyGFEL, Fahmy HH, Demitry SR, Sherif NA, El Badawy SA. Awareness about osteoporosis among a sample of women and healthcare providers in Zagazig District Egypt. Egyptian Osteoporosis Prevention Society Conference, 2008