



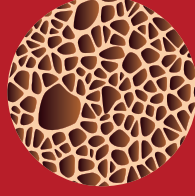
معلومات موجّهة للمرضى ترقق العظام ومرض الاضطرابات الهضمية (أو مرض السيلياك)

ما هو ترقق العظام؟

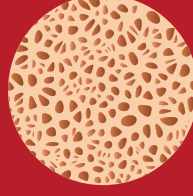
ترقق العظام هو مرض يُفقد العظام كثافتها ويصيبها بالهشاشة مما يجعلها عرضة للكسور.



عظم مكسور



عظم مصاب بالترقق



عظم سليم



ما هو مرض الاضطرابات الهضمية (أو مرض السيلياك)؟

ممرض السيلياك هو مرض وراثي من الأمراض المرتبطة بالمناعة الذاتية يمتاز بعدم قدرة الأمعاء على تحمّل مادة الغلوتين الموجودة في القمح والجوادر والشعير.

ويعاني الأشخاص المصابون بهذا المرض من تضرر الغشاء المعوي مما يضعف قدرة الأمعاء على امتصاص المعادن والفيتامينات، ما ينتج عنه عدد من الأعراض منها الإسهال وفقدان الوزن. لا سبيل للسيطرة على مرض السيلياك إلا من خلال اتباع نظام غذائي خالٍ تماماً من مادة الغلوتين، مما يسمح للغشاء المعوي بالتعافي واستعادة القدرة على امتصاص المواد المغذية بشكل جيد.



ما هو أثر مرض الاضطرابات الهضمية (السيلياك) على ترقق العظام؟

يُعدّ نقص امتصاص الكالسيوم والفيتامين (د) والبروتينات وغيرها من المواد المغذية وما يرافقها من فقدان للوزن من بين أهم مسببات ترقق العظام لدى الأشخاص المصابين بمرض السيلياك. كما أن نسبة الإصابة بالكسور لدى المصابين بمرض السيلياك - كما أُوردتها دراسة موسعة للمصابين بهذا المرض - تُعتبر نسبة مرتفعة مقارنة بغير المصابين، وذلك بزيادة تصل إلى 90% بالنسبة إلى كسور الورك و80% تقريباً بالنسبة إلى كسور الرسغ. وللعلم فإن اتباع نظام غذائي خالٍ من مادة الغلوتين كفيلاً بالحفاظ على صحة العظام على المدى البعيد لدى المصابين بهذا المرض .



عوامل الخطورة المقترنة بمرض السيلياك

- نذكر في ما يلي عوامل الخطر المرتبطة بمرض السيلياك والتي من شأنها زيادة احتمال الإصابة بكسور بسبب ضعف صلابة العظام الناجم عن ترقق العظام:
- فترة ما بعد انقطاع الطمث والتي تترافق مع انخفاض في هرمون الإستروجين
- ظهور أعراض مرض السيلياك في مرحلة متقدمة من العمر لدى البالغين
- عدم الالتزام بنظام غذائي خالٍ من مادة الغلوتين
- عدم القدرة على تحمل سكر الحليب «اللاكتوز» إلى جانب الإصابة بمرض السيلياك
- النحول الزائد
- التدخين بصفة منتظمة
- فرط نشاط الغدة الدرقية بسبب داء السيلياك قد يكون مرتبطاً باحتمال الإصابة بترقق العظام



هل أنا مُعرّض للإصابة؟

ما من توصيات محددة تُفيد بضرورة خضوع مرضى السيلياك لاختبارات الكشف عن ترقق العظام، وإنما يُصبح هؤلاء باستشارة طبيهم المعالج حول ما إذا كانت حالاتهم تستدعي أن يخضعوا لفحص كثافة العظام. يمكن كذلك الاستناد إلى الحسابات التي يتم إجراؤها بواسطة أداة التقييم «فراكس» (FRAX) من أجل توقع مدى إمكانية التعرض إلى كسور على مدى 10 سنوات بناءً على عوامل الخطر الفردية.



وتتوفر في كندا وألمانيا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة إرشادات سريرية حول سبل الوقاية من ترقق العظام ومعالجته بالنسبة إلى المصابين بمرض السيلياك.

"يمكن أن يؤدي مرض السيليك إلى الإصابة بترقق العظام، والاكتهاب، والعقم، والإجهاض المتكرر وحتى بعض أنواع السرطان." (توندي كولتاي، رئيسة مجلس رابطة الجمعيات الأوروبية لمرض السيليك)

نصائح مهمة للحفاظ على صحة العظام لدى المصابين بمرض السيليك

كتسي التشخيص المبكر لمرض السيليك أهمية كبرى من أجل ضمان نمط حياة سليم وصحي. هذا بالإضافة إلى أهمية اتباع التوصيات التالية التي من شأنها مساعدة المصابين بهذا المرض على الحفاظ على عظام سليمة:

اتباع نظام غذائي خالٍ تماماً من مادة الغلوتين وغيبي الكالسيوم والفيتامين (د)

يحتوي العديد من الأغذية على الكالسيوم وخاصة مشتقات الحليب. أما فيتامين (د) فتفرزه البشرة بشكل طبيعي لدى تعرّضها لأشعة الشمس. صحيح أنه بالإمكان الحصول على نسبة كافية من الفيتامين (د) بشكل طبيعي من خلال أشعة الشمس، إلا أن كبار السن غالباً ما يعانون من نقص في هذا الفيتامين، ويرجع هذا إلى عدم قضاؤهم فترات كافية في الهواء الطلق. لذا فإنهم يحتاجون إلى تناول الفيتامين (د) على شكل مكملات لضمان حصولهم على القدر اليومي الكافي منه. وتُفيد توجيهات «الجمعية البريطانية لطب الجهاز الهضمي» (2014) بأن الأشخاص البالغين المصابين بمرض السيليك يحتاجون إلى تناول ما لا يقل عن 1000 ملغ من الكالسيوم يومياً.

ثم إن هناك عوامل أخرى عامة مرتبطة بنمط الحياة وهي بدورها ذات أهمية بالنسبة للمصابين بمرض السيليك كونها تساعدهم على الحفاظ على عظام سليمة، ومنها:

- **المواظبة على التمارين الرياضية المقوية للعظام**
إن المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية التي تتضمن رفع الأثقال وتقوية العضلات من شأنها أيضاً أن تساعد على تجنب فقدان في الكثافة العظمية، فضلاً عن دورها في تقليل إمكانية السقوط والتعرض لكسور بفعل تحسن مستوى توازن الجسم ومرورته.
- **نمط حياة صحي**
إن تجنب التدخين وتفاذي الإفراط في استهلاك الكحول مع الحفاظ على وزن صحي كلها عوامل مهمة لصحة العظام.
- **الحد من خطر السقوط**
ثمة خطوتان أساسيتان يجب التنبيه لهما لتجنب السقوط، الأولى تقتضي ارتداء أحذية مقاومة للانزلاق، وتقتضي الثانية تهيئة البيت بشكل يقلل من احتمالية السقوط وذلك بتثبيت متكأ على على امتداد السلالم وداخل الحمامات مثلاً، مع الحرص على خلو الممرات من المخاطر (كالسجاد غير المثبت).

أنا لا أشكو من ألم في عظامي، فهل يعني هذا أنني لا أعاني من ترقق العظام؟

إن ترقق العظام مرض لا يسبب ألماً ما لم يتعرض المرء إلى كسر، لذلك فإن كنت لا تشعر بآلام في العظام فذلك لا يعني بالضرورة أنك لست مصاباً بترقق العظام، فقد يكون المرء مصاباً بهذا المرض حتى لو لم يسبق له التعرض لأي كسر.

هل أستطيع أن أحمي عظامي بتناول الكالسيوم والفيتامين (د)؟

يُعتبر الكالسيوم والفيتامين (د) من المغذيات المهمة لصحة العظام. ويمكن الحصول على الجرعة المطلوبة والكافية من الكالسيوم عبر اتباع نظام غذائي مضبوط أو، إن تعذر ذلك، فمن خلال تناول المكملات الغذائية. أما بالنسبة إلى الفيتامين (د) فيحصل الإنسان على معظمه لدى تعرّض بشرته لأشعة الشمس، علماً أن المكملات تبقى ضرورية أحياناً لاسيما لدى الأشخاص الذين لا يكثرون من الخروج إلى الهواء الطلق أو لا يُعرّضون بشرتهم لأشعة الشمس. كما أن الفيتامين (د) متوفر في بعض أنواع الأغذية. وللإشارة فإن «المؤسسة الدولية لترقق العظام» (www.iofbonehealth.org) توصي الأشخاص الذين تجاوزوا سن الـ60 بتناول مكملات الفيتامين (د) من أجل حماية أنفسهم من السقوط والتعرض للكسور.

إن الحرص على حصول الجسم على ما يكفي من الكالسيوم والفيتامين (د) يعتبر مسألة أساسية، ومع ذلك قد يقترح عليك الطبيب اتباع نظام علاجي مساعد للوقاية من ترقق العظام أو معالجته.

