

صحة العظام

ثانياً الرياضة:

الحاجة إلى ممارسة الرياضة مثل المشي، الجري، القفز، التمرينات، اليوجا، رفع الأثقال و التنس بمعدل ثلاث

مرات
للع

د

إله

مع

الع

الد

بها

المنا

الإد

وَأد

المؤ

ع

ك

ع

BCFE

الجمعية المصرية لمكافحة سرطان الثدي Breast Cancer Foundation of Egypt

للتعاون



سبل الحصول على عظام صحية،

أولاً: نظام التغذية

لتحقيق نظام غذائي صحي لابد من الحصول على خمس ثمرات من الفواكه والخضروات يوميا بالإضافة إلى تقليل الدهون و تناول كميات مناسبة من البروتين و الكربوهيدرات الى جانب تناول الطعام الغني بالكالسيوم حيث يعتبر الكالسيوم ضروري للتمتع بعظام صحية.

نصائح غذائية،

- تناول منتجات الألبان - الجبن - اللبن - الزبادي (يحتوي على دهون قليلة) ثلاث مرات يوميا.
- تناول الخضروات ذات الأوراق الخضراء؛ سبانخ - قرنبيط - خبيزة - جرجير
- تناول الفول و البقوليات؛ حبوب السمسم - الفول الأخضر
- تناول أسماك معلية؛ سردين
- تناول مكسرات و الفواكه المجففة؛ لوز- مشمشية - تين
- تقليل الكافيين الذي يؤثر على امتصاص الكالسيوم (موجود في القهوة).
- التوقف عن التدخين لأن التدخين له تأثير سلبي على العظام .

ويعتبر فيتامين (د) مهم لامتصاص الجسم للكالسيوم و أهم مصدر للحصول عليه هو أشعة الشمس من خلال تعريض الوجه و اليدين من ٢٠ - ١٥ دقيقة يوميا لأشعة الشمس و هناك مصادر أخرى للحصول عليه مثل السمك المعلب و صفار البيض.

العلاقة بين سرطان الثدي و هشاشة العظام،

نتيجة تناول العلاج بعد الإصابة بورم خبيث بالثدي. يحدث قصور في إنتاج المبايض لهرمون الأستروجين مما يؤدي إلى توقف الدورة الشهرية مبكرا و عليه يؤثر الانخفاض المفاجئ في نسبة الأستروجين في الجسم الى سرعة تعرض العظام للضعف ثم الإصابة بهشاشة العظام.

كما تؤدي بعض أنواع العلاج الكيميائي الى منع بناء عظام جديدة الى جانب خفض في كثافة العظام. و أيضا السيدات اللاتي وصلن الى سن انقطاع الدورة و يتناولن عقار **aromatase inhibitors** يكن أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام.

إضافة الى ذلك ثبت أن دواء التيمكسوفين والذي تتناوله كثير من السيدات بعد العلاج من سرطان الثدي يؤدي الى إنخفاض في كثافة عظام المرأة و التي لم ينقطع لديها الطمث في حين في حالة انقطاع الطمث عن السيدة يؤدي التيمكسوفين إلى نتيجة إيجابية حيث يزيد من كثافة العظام.

بعد بلوغ سن ٣٥ عاما تصبح عظامنا أقل قوة، و تزيد هذه الحالة في مرحلة الشيخوخة إلى جانب أن بعض الناس يعانون من ضعف في العظام مما قد يؤدي هذا إلى إصابتهم بهشاشة العظام .

هشاشة العظام،

تعني هشاشة العظام نعومة العظام حيث تتكون العظام من طبقة خارجية سميكة و بداخلها طبقة أخرى رقيقة قوية و تبدو على هيئة قرص من الشمع مزود بدعامة من العظام من الداخل و عندما تصبح دعامة العظام رقيقة تصبح عظامنا أكثر ضعفا و قابلة للكسر بسهولة و يسمى هذا بهشاشة العظام.