



برنامج أبحاث المؤشرات الحيوية
Biomarkers Research Program

جامعة الملك سعود

كلية العلوم

كرسي الأمير متعب بن عبدالله لأبحاث هشاشة العظام



تأثير التدخين على صحة العظام





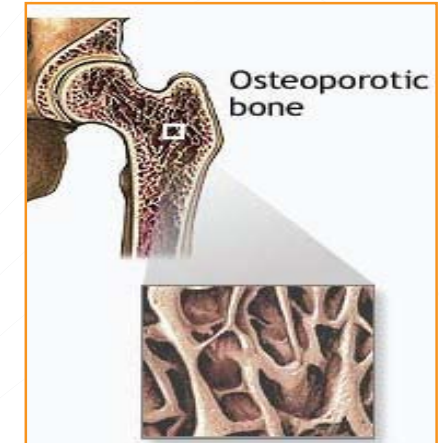
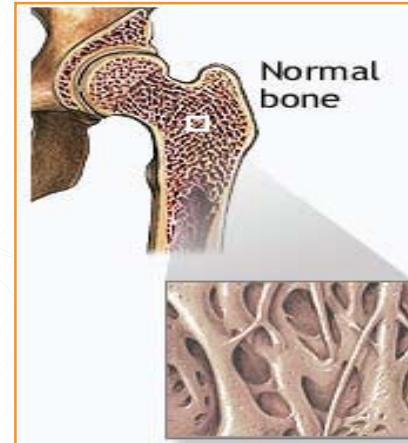


تعتبر آفة التدخين من الأسباب الرئيسية لكثير من الأمراض والمشكلات الصحية مثل أمراض القلب وسرطان الرئة والحنجرة والبلعوم والتهابات الرئة المزمنة كما يؤثر التدخين على صحة العظام تأثيرا سلبيا حيث أكدت العديد من الدراسات والأبحاث الطبية بان التدخين يؤدي إلى وهن وضعف العظام وهي الحالة المعروفة بمرض هشاشة العظام .



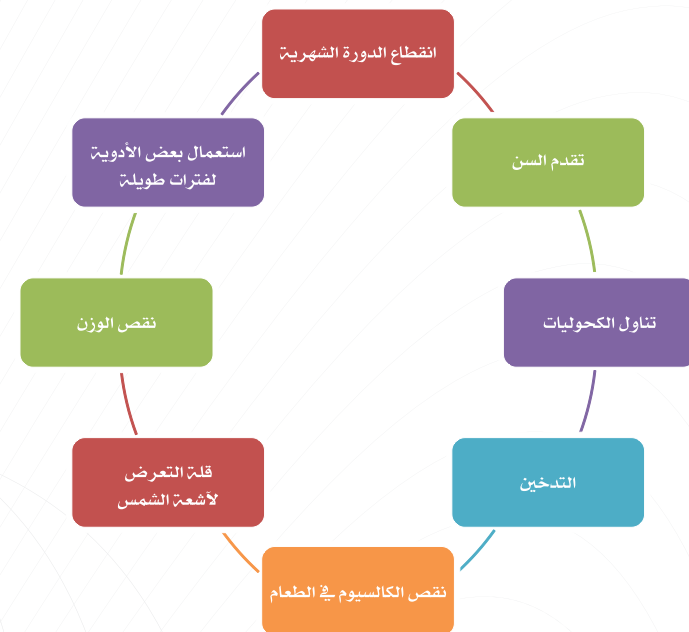
ما هو مرض هشاشة العظام ؟

مرض هشاشة العظام هو مرض تكون فيه العظام وخاصة عظام العمود الفقري والحوض والأطراف أقل صلابة ومتانة وبالتالي تكون عرضة بسهولة للكسر مما يسبب الإعاقة والألم وأحيانا يؤدي للوفاة. وهشاشة العظام مرض شائع الحدوث ويصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة ٦٨٪ للنساء و ٣٢٪ للرجال .



ما هي العوامل المساعدة على ظهور مرض هشاشة العظام ؟

- إضافة للتدخين كعامل مساعد لظهور هذا المرض وهو ما سنتكلم عنه بالتفصيل لاحقاً فان هناك عوامل أخرى تساعد أيضاً على ظهور هذا المرض مثل :
١. الخمول وعدم ممارسة النشاطات الرياضية .
 ٢. عدم تناول كميات كافية من الكالسيوم وفيتامين (د) وذلك بسبب نقص أو سوء التغذية.
 ٣. استخدام بعض الأدوية مثل الستيرويدات بجرعه عاليه ولفتره تفوق ٣ أشهر .
 ٤. انقطاع الدورة الشهرية الغيرطبيعي (المبكر) ما قبل سن الخمسين سواءا كان ذلك بطريقة طبيعيه غير معروف سببها أو نتيجة لمرض أو جراحياً .
 ٥. وجود تاريخ مرضي للهشاشه أو كسور العظام الناتجه عن اصابات بسيطه في العائله .
 ٦. المشروبات الغازية و الكحولية .
 ٧. نقص الوزن الزائد والمرضي (كتلة الجسم أقل من ١٩) .



هشاشة العظام مرض صامت ..

يعتبر مرض هشاشة العظام من الأمراض الصامته التي قد لا يكتشفها الإنسان إلا بعد فوات الأوان حيث قد تكون الكسور أول علامتها لذلك أولت العديد من الدول والتي من بينها المملكة العربية السعودية أهمية قصوى للتعريف بهذا المرض وشرح طرق الوقاية منه. و يلعب كرسي صاحب السمو الملكي الأمير متعب بن عبد الله بن عبدالعزيز للمؤشرات الحيويه في هشاشة العظام دوراً بارزاً في دراسة هذا المرض أكاديمياً و توعية المجتمع به و دراسة سبل منعه و علاجه في المملكة .

التدخين وهشاشة العظام

أكدت جميع الدراسات والأبحاث الطبية بان التدخين يساعد على الإصابة بمرض هشاشة العظام حيث وجد إن نسبة هذا المرض تزداد بشكل ملحوظ عند المدخنين مقارنة بغير المدخنين ولاحظت هذه الدراسات أيضاً بأنه كلما زادت فترة التدخين كلما كانت الفرصة أكبر لحدوث كسور العظام التلقائية نتيجة لزيادة حدة مرض هشاشة العظام. وجدت دراسات أخرى أن التّثام كسور العظام لدى المدخنين يكون بطيئاً ومصحوباً بمضاعفات مقارنة بغير المدخنين التي قد تحدث لديهم كسور في العظام لأسباب أخرى. ومن الدلائل الأخرى التي تؤكد بان التدخين يساهم في الإصابة بمرض هشاشة العظام ما أكدته دراسات طبية من وجود نقصان في كثافة وكتلة العظام لدى كبار السن المدخنين من الرجال والنساء بل إن هذه الدراسات قد ساهمت في شرح العلاقة بين التدخين والظهور المبكر لمرض هشاشة العظام لدى النساء وذلك من خلال ما تم اكتشافه في هذه الدراسات بان التدخين له تأثير مضاد للهرمونات الجنسية عند المرأة (الاستروجين). إن المعروف علمياً ما لهذه الهرمونات من فائدة كبيرة في حماية النساء من مرض هشاشة العظام حيث تقوم هذه الهرمونات بتحفيز عمل الخلايا البانيه للعظم (The Osteoblasts) و تمنع نشاط و تكاثر الخلايا الهادمة للعظم (The Osteoclasts). وهذه الحقيقة تفسر وصول النساء المدخنات إلى سن اليأس بشكل مبكر مقارنة بالنساء الغير مدخنات .

حصن عظامك بالتوقف عن التدخين

إن مرض هشاشة العظام رغم خطورته والتي تكمن في انه من الأمراض الصامتة التي قد لا تظهر إلا في حالة المضاعفات ولأنه مرض يؤدي للكسور التلقائية ككسور العمود الفقري التي تؤدي إلى تقوس الظهر و كسور الورك التي تؤدي إلى الإعاقة الحركية و تجعل المصاب معتمدا على الآخرين في قضاء حاجاته اليومية و المعيشية إلا أنه مرض قابل للوقاية الكاملة بأذن الله وذلك إذا التزم الإنسان التزاما كاملا ودائما وصحيفا بإجراءات وإرشادات الوقاية من هذا المرض ولعل من أهمها التوقف التام والعاجل عن التدخين علما بان هذا الإجراء الوقائي يفيد أيضا حتى لو كان المدخن في مراحل متقدمه من العمر. ومن الإجراءات الوقائية الأخرى من هذا المرض الانتظام على تناول المكملات الغنية بالكالسيوم وفيتامين (د) مثل الحليب والخضروات كما يفيد التعرض للشمس الخفيفه لمدة نصف ساعه يوميا مع تعريض الوجه واليدين والرجلين لها وتناول مأكولات مثل السمك والكبد وصفار البيض كمصادر لفيتامين (د). وكما هو الحال في العضلات فان العظم نسيج حي يستجيب لممارسة النشاطات الرياضية بأن تصبح أكثر صلابة وقوة. ومن أنواع الرياضة المفيدة لصحة العظام والتي تقي من مرض هشاشة العظام المشي والجري ورياضة حمل الأثقال و كل الرياضات التي تجعل الجسم يحمل ثقله أو جزء منه بحيث تشكل ضغطا على العظم .

إن العلاقة الوثيقة جداً بين التدخين و أمراض القلب و الشرايين وأنواع عده من السرطانات بدءاً من سرطان الرئة و انتهاءً بسرطان المثانه و بينهما الكثير هو أمر مفروغ منه. إن تأثيرات التدخين السيئه لايكاد ينجو منها عضو من أعضاء جسم الإنسان، وهاهو التدخين يؤثر سلبا على صحة عظامنا و يضعفها ويجعلها قابلة للكسر من إصابات بسيطة يفترض أن لاتحدث تأثيرا بالغاً في شخص سليم. لذا فإن تركه هو الأولى والأفضل فالضرر منه واضح و بين. فلنبادر بذلك .

وفي الختام نتمنى للجميع عظاما سليمة وصحة دائمة

مع تمنياتنا لكم بالصحة والعافية



كرسي الأمير متعب بن عبد الله بن عبدالعزيز لأبحاث المؤشرات الحيوية لهشاشة العظام
Prince Meteb Bin Abdullah Bin Abdul Aziz Chair for Biomarkers Research on Osteoporosis

Email : Biomarkers@ksu.edu.sa

Tel : 4 67 59 39

Fax : 4 67 59 31