

بحث عن مرض هشاشة العظام

بحث عن مرض هشاشة العظام يُبين أهم أعراضه التي تأتي بعده مباشرةً، والتي تهدف إلى الوقاية منه، لذلك يجب الابتعاد عن مسببات المرض والحذر منها، والأكثر عُرضة للإصابة بهشاشة هي النساء، ويُمكنك التعرف على كيفية تجنبها عبر موقع فكرة.

عناصر بحث عن مرض هشاشة العظام

- مقدمة بحث عن مرض هشاشة العظام.
- أعراض هشاشة العظام.
- الفئات الأكثر عرضة لهشاشة العظام.
- ما هي أسباب هشاشة العظام؟
- الوقاية من هشاشة العظام.
- علاج هشاشة العظام بالأكل.
- خاتمة بحث عن مرض هشاشة العظام.

مقدمة بحث عن مرض هشاشة العظام

رغم أن الأعراض الناتجة عن هشاشة العظام صعبة إلا أنه يُمكنك القيام ببعض العادات التي تحميكَ منها أو تخفف من الألم في حال الإصابة بها، فدائمًا ما تُعد الوقاية خيرٌ من العلاج.

أعراض هشاشة العظام

- ألم حاد في الظهر ومن الممكن أن يحدث انهيار أو شرخ في الفقرات.
- فقدان في الوزن بشكل مستمر.
- كسور في مفاصل اليد أو الفقرات، حوض الفخذين من الممكن أن تسبب هشاشة في العظام.

الفئات الأكثر عرضة لهشاشة العظام

- من هم فوق 65 عام.
- الأشخاص ضعاف المناعة.
- سن اليأس عند السيدات.
- الداء السكري أو مرض الكلى أو الكبد، والأمراض التي تصيب الغدة الدرقية.
- انقطاع الطمث عند السيدات في سن مُبكرة.
- قد تكون الهشاشة عرضًا لبعض الأدوية.

أسباب هشاشة العظام

- نقص هرمون الغدة الدرقية.
- نقص فيتامين د.
- نقص الوزن بشكل مستمر.
- نقص الكالسيوم في الدم.
- قلة النشاط البدني.

- تناول المفرط للكافيين.
- تناول الخمر.
- التقدم في العمر.
- التدخين بصفة دورية.
- التاريخ العائلي.

الوقاية من هشاشة العظام

- ممارسة الرياضة بشكل دوري؛ لتحافظ على صحتك النفسية والجسدية.
- تناول كميات كافية من فيتامين د والكالسيوم.
- تجنب العادات الضارة التي تسبب هشاشة.
- التعرض للشمس في الأوقات المناسبة.
- التغذية الجيدة.
- عدم شرب الكحوليات.
- تقليل شرب الكافيين.
- منع السجائر والتدخين بكل أنواعه.
- خسارة الوزن إذا كنت تعاني من الوزن الزائد، حيث تسبب السمنة تآكلًا في المفاصل.
- النوم الصحي يعمل على تخفيف الألم بشكل كبير.
- علاج المفاصل بالأعشاب أو العلاج بالحرارة والبرودة.

علاج هشاشة العظام بالأكل

- تناول الأطعمة المليئة بالكالسيوم.
- جميع منتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي.
- تناول المكسرات مثل اللوز.
- أكل الخضار الورقي الداكن مثل الملفوف والبروكلي واللفت والخردل والبامية.
- فول الصويا.
- تناول البقوليات مثل العدس والفاصوليا.
- عصير البرتقال المحتوي على الكالسيوم، ومشروبات الصويا.
- الفواكه المجففة مثل التين والمشمش والزبيب والخوخ.
- جميع المأكولات البحرية مثل السمك والسريدن والجمبري.

خاتمة بحث عن مرض هشاشة العظام

يوجد العديد من العادات الضارة التي يقوم بها الإنسان، إضافة إلى المأكولات غير الصحية التي يتناولها، هي ما يتسبب في الهشاشة.. لذا من الجدير بالإنسان التوقف عن تناولها.

يجب أن نلتزم بالعادات الصحية للحفاظ على صحتنا وعدم إهدارها، وممارسة الرياضة؛ فلها عدة فوائد لا تُحصر.. فهي تمنع عنك الأمراض وتزيد من صحتك.