

هشاشة العظام مرض يتسلل إليك دون أن تعلم

عزيزي العميل،

غالبًا ما يُطلق على هشاشة العظام بالمرض الصامت لأن الإنسان لا يشعر بضعف العظام. هشاشة العظام هو مرض ناتج عن انخفاض كثافة العظام في الجسم، بحيث تصبح عظام المريض ضعيفة ومعرضة للكسر جزأً السقوط أو في الحالات المتقدمة قد يتعرض المريض لكسور لمجرد أنه عطس أو تعرقل بشيء ما.

عوامل الخطر:

هل تعلم بأن نسبة الإصابة بهشاشة العظام بين السعوديين فوق سن الخمسين قدّرت ما بين ٣٠-٤٠٪، ٦٠٪ منهم من النساء اللاتي انقطع عنهن الطمث؟

• يصيب مرض هشاشة العظام امرأة واحدة من بين كل ثلاث نساء، ورجلاً واحداً من بين كل خمسة رجال تزيد أعمارهم على ٥٠ عاماً.

• تُعد الوراثة من عوامل الخطورة الرئيسة التي تزيد نسبة الإصابة بهشاشة العظام كأن يصاب أحد الوالدين أو الأقارب الأوليين بالمرض.

• العادات السلبية ونمط الحياة مثل التغذية السيئة، وقلة النشاط البدني، وعدم التعرض لأشعة الشمس، تؤثر - أيضاً - في صحة العظام ونموها.

الوقاية:

هناك الكثير مما يمكن فعله لحماية عظامك وجعلها قوية وصحية طوال حياتك. كما أن إمكانية تعزيز صحة العظام لا تتوقف عند سن معينة مهما كنت صغيراً أو متقدماً في العمر. فأيّاً كان عمرك، يمكن للعادات التي تتبعها اليوم أن تؤثر على صحة عظامك بقية حياتك. حان الوقت الآن لاتخاذ خطوات سليمة.



التغذية الصحيحة لعظام أقوى:

المأكولات المألحة:

يُنصح بتجنب هذا النوع من الأطعمة كونها تحتوي على كميات كبيرة من الملح (الصوديوم) مما يؤدي إلى فقدان الكالسيوم في الجسم وأحياناً فقدان الكثافة العظمية. حاول الحد من تناول الأطعمة المصنعة وإضافة الملح إلى طعامك كل يوم.



الكافيين:

إن شرب أكثر من ثلاثة أكواب من القهوة كل يوم قد يؤثر على امتصاص الكالسيوم في الجسم وبالتالي تقليل الكثافة العظمية.



نخالة القمح:

إن نخالة القمح الكاملة هي الطعام الوحيد الذي يبدو أنه يقلل من امتصاص الكالسيوم من الأطعمة الأخرى التي يتم تناولها في الوقت نفسه. إذا كنت تتناول مكملات الكالسيوم، يُنصح بأخذها قبل أو بعد ساعتين أو أكثر من تناول نخالة القمح الكامل.



التعايش مع هشاشة العظام:

قد يبدو الأمر بسيطاً، ولكن من خلال تقليل السقوط، ستقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور. إذا كنت أنت أو من تحب مصاباً بهشاشة العظام، فتأكد من أن المنزل آمن باستخدام هذه النصائح:

• تثبيت قطعة أسفل السجاد لكي لا ينزلق ويبقى في مكانه.

• إبعاد الأسلاك الكهربائية من الطريق ووضعها في أماكن غير ظاهرة.

• إضاءة الممرات في المنزل.

• ارتداء حذاء متين ومريح مزود بنعل مطاطي.

• فحص النظر بانتظام.

• وضع مساقات على حيطان الحمام.

• أسأل طبيبك ما إذا كان أي من الأدوية التي تتناولها يؤدي إلى شعورك بالدوار أو تزيد فرص سقوطك.

لمزيد من المعلومات، يمكنك التواصل مع أطبائنا من برنامج طبتم على:

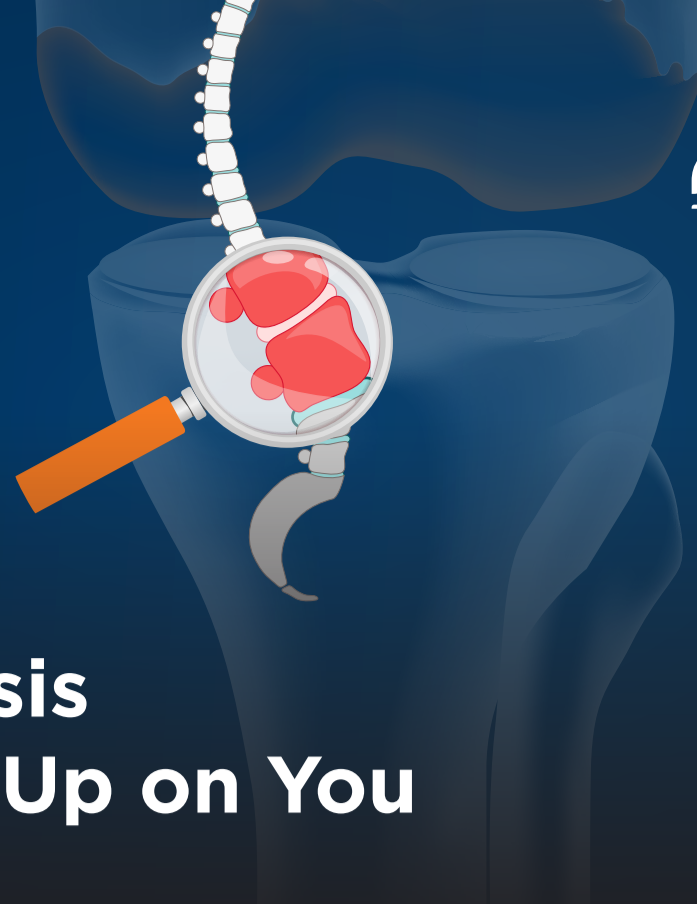
800 440 4040

Member.bupa.com.sa

نحيطكم
رعاية

أطيب التحيات،
بوبا العربية

*أطباء بوبا لا يقدمون أي استشارات أو وصفات طبية



Osteoporosis Can Sneak Up on You

Dear Member,

Osteoporosis is often called the silent disease because one doesn't feel their bones weakening.

Osteoporosis is a bone disease that occurs when the body loses too much bone density, where bones become weak and may break from falling or in more serious cases, from sneezing and minor bumps. Be sure to know the risk factors and prevention tips to protect yourself and your loved ones from getting hurt.

Risk factors:

Did you know that about %40-30 of Saudis over the age of 50 years old will get osteoporosis? And that %60 of that number being women after menopause?

- **Osteoporosis affects one in three women and one in five men over 50 years of age.**
- **Genetics is one of the main risk factors that increase the occurrence of osteoporosis.**
- **Bad habits and lifestyle, such as poor diet, lack of physical activity, and low exposure to sunlight, also affect bone health and growth.**

Prevention:

There is a lot you can do to protect your bones and keep them strong and healthy throughout your life. The ability to increase bone health does not stop at a certain age. Whatever your age, your habits today can affect the health of your bones for the rest of your life. Now is the time to take proper action.

Avoid smoking.

Take 400 IU of vitamin D daily.

Take between 1,000 and 1,500 mg of Calcium a day.

Exercise for at least 30 minutes, most days of the week.

If you are at risk due to genetic or other reasons, follow-up every six months to measure bone density.

Maintain appropriate body weight. Being underweight or overweight can increase risks of bone loss and fractures.

Nutrition for strong bones:

Salty Foods:



Eating foods that are high in salt (sodium) causes your body to lose calcium and can lead to bone loss. Try to limit the amount of processed foods, and salt added to the foods you eat each day.

Caffeine:



Drinking more than three cups of coffee every day may interfere with calcium absorption and cause bone loss. Choose these drinks in moderation.

Wheat bran:



%100 wheat bran is the only food that appears to reduce the absorption of calcium in other foods eaten at the same time. If you take calcium supplements, you may want to take them two or more hours before or after eating %100 wheat bran.

Living with osteoporosis:

It sounds simple, but by reducing the chances of falling, you will reduce your risk of developing osteoporosis and breaking. If you or your loved one has osteoporosis, make sure their home is safe with these tips:

- **Make sure all your rugs have a no-slip backing to keep them in place.**
- **Tuck away any electrical cords, so they are not in your way.**
- **Light all walkways and hallways.**
- **Wear sturdy, comfortable shoes with rubber soles.**
- **Get your eyes checked regularly.**
- **Install handles on walls in bathrooms.**
- **Ask your doctor to check whether any of your medication might make you dizzy or increase your risk of falling**

For more information, you can contact our doctors from the Tebtom Program through:

800 440 4040
Member.bupa.com.sa

Surrounding
You with Care

Best Regards,
Bupa Arabia

*Bupa doctors do not provide any medical consultations nor medication prescriptions