L'ostéomalacie

C'est une décalcification osseuse par défaut de minéralisation de la trame protéique aboutissant à un os mou. Elle résulte d'un manque de l'organisme en calcium et surtout en vitamine D.

C'est l'équivalent du rachitisme chez l'enfant.

Les causes sont multiples et souvent associés :

a)manque en vitamine D : c'est la cause la plus fréquente. Elle peut être en rapport avec :

- **un manque d'apport en vitamine D du à :**
  A/ Une Insuffisance d'ensoleillement, sachant que la production de vitamine D par la peau nécessite un contact direct de celle-ci avec les ultraviolets du rayonnement solaire .Les UV ne passent pas à travers les vitres.
  Ou à
  B/Une alimentation pauvre en vitamine D et en calcium (produits laitiers):
  - ✓ **Certains régimes pauvres en graisse**
  - ✓ **Grossesses et allaitements multiples**
  - ✓ **Trop forte consommation de céréales**
- **Soit en rapport avec une diarrhée chronique.**
- **b) Les autres causes : sont plus rares et peuvent être dues à une maladie rénale, à la prise de certains médicaments …**
- **Quand penser à l'ostéomalacie**
- **Devant des douleurs osseuses localisés surtout au bassin ; une fatigue, un amaigrissement une marche dandinante, des difficultés à se lever ou à se déplacer, n'attendez pas les stades les plus évolués pour consulter votre rhumatologue**
- **Grâce à un traitement débuté tôt, cette maladie peut guérir .Le traitement repose sur le calcium, la vitamine D, une exposition suffisante au soleil associé au traitement de la cause.**

مرض لين العظام

هو مرض ينتج عن نقص في الكالسيوم و خصوصا في الفيتامين "د". و ينادر عند الكبار و يصيب الطفل .

الأسباب متعددة و غالبا ما تكون متداخلة.

و هو السبب الشائع و " النقص في الفيتامين "د" أو نقص في التزويد بالفيتامين "د" على شكل كبسولات .

* عدم كفاية التعرض للشمس لأشعة الشمس التي تسبب إنتاج الفيتامين "د" لكل الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الباردة و الأشعة ما فوق البنفسجية لا يمكن أن تمر عبر الزجاج .

* سوء التغذية و الفقر إلى الكالسيوم :

- بعض الحميات المفقرة إلى الدهون .
- الحمل و الرضاعة المتعددة
- الإسهال المزمن بسبب الكحول

* الأسباب الأخرى نادرة و هي راجعة إلى أمراض الكلية و إلى تناول بعض الأدوية.

متى نفكر في مرض لين العظام؟

أما أوجاع العظام، الإعياء، الضعف، صعوبة التحرك .

لا تنتظروا ان يتطور الوضع ، استشيروا طبيبكم المختص في الروماتيزم .

- بفضل العلاج المبكر ، يمكن الشفاء من هذا المرض. و يرتكز العلاج على الكالسيوم و الفيتامين "د" بالموازاة مع علاج الأسباب .