L'OSTÉOPOROSE

هشاشة العظام



Qu'est ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une maladie fréquente, fragilisante de l'os.
Elle est responsable de fractures

Quelles sont les causes de l'ostéoporose ?

1/ Chez la femme : la ménopause.
2/Chez l'homme et la femme
Vieillissement après 70ans.

- Maladies endocriniennes : thyroïde,
- parathyroïde, ovaire, testicule
  Maladies digestives.
- Maladies rhumatismales.
- Maladies osseuses héréditaires.
- Traitement prolongé par corticoïdes.
- Tabac et alcool.

Quand penser à l'ostéoporose ?

Devant :

- Fracture après un choc faible du poignet des vertèbres, du col du fémur
- Perte de la taille.
- Facteurs de risque de l'ostéoporose.
- Ménopause

Comment prévenir ?

Alimentation riche en calcium et
en vitamine D chez l'enfant et l'adulte.
Activité physique régulière.
Le diagnostic au stade du début
de la maladie peut actuellement être fait
grâce à l'ostéodensitométrie
Il existe actuellement des traitements
efficaces pour traiter l'ostéoporose.

L'ostéoporose n'est plus une fatalité Il n'est jamais trop tôt pour s'occuper tard po de la qualité de vos os ; et jamais trop tard pour en parler à votre rhumatologue.

مرض هشاشة العظام ما هو؟

هو مرض شائع هشاشة العظام العظام يضعف ,
عن كسور مسئول.

مرض هشاشة العظام هي أسباب ما؟

انقطاع : عند النساء
1) الطمث.
2) الرجل والمرأة عند
- عام 70 بعد الشيخوخة
- الغدة الدرقية: الغدد أمراض
والخصية مبيضوال الغدة الجار درقية،
- الجهاز الهضمي أمراض.
- الأمراض الروماتزمية
الوراثي أمراض العظام
- الكورتيزون بواسطة،المطول العلاج
– والكحول التدخين .

هشاشة العظام في أفكر متى؟

عند :
المعصم كسر - ,، فقرات الظهر
عظم الفخذ عنق ضعيفة صدمة بعد .
فقدان - الارتفاع
مرض هشاشة العظام.عوامل الخطر ل -
انقطاع الطمث - .

كيفية الوقاية ؟

D بالكالسيوم و فيتامين الغنية غذيةأ -
والبالغين عند الأطفال .
البدني المنتظم النشاط -
حاليا مرحلة مبكرة في المرض تشخيص
قياس بواسطة يمكن القيام به
كثافة العظام (l'ostéodensitomètrie)

لم يعد مرض هشاشة العظام يشكل مصابا محتوما
فيجب تعجيل بالاهتمام بحالة العظم و
استشارة الاختصاصي في الروماتيزم