

تأثير التدخين والتغذية والتدريبات الرياضية على كثافة العظام

رسالة مقدمة من

الطبيبة/ سالى نبيل أبوالسعود

مدرس مساعد بكلية طب الفيوم – جامعة جنوب الوادى

توطئة للحصول علي درجة الدكتوراه فى

الأمراض الاطنة

تحت اشراف

أ.د/ سليمان نصر

أستاذ الأمراض الباطنة

كلية الطب – جامعة القاهرة

أ.د/ أمين رشدى

أستاذ الأمراض الباطنة

كلية الطب – جامعة القاهرة

أ.د/ سعاد سلطان

أستاذ الأمراض الباطنة

المركز القومى للبحوث

كلية الطب - جامعة القاهرة

٢٠١٣

المخلص العربي

هشاشة العظام مشكلة صحية عالمية رئيسية. ومن المتوقع انتشار مرض هشاشة العظام والكسور المصاحبة مع الزيادة العمرية المتوقعة في عام ٢٠٢٠.

ولذلك كان من الضروري معرفة العوامل المؤدية إلى هشاشة العظام لتقليل حجم المشكلة. فكان الهدف من دراستنا الكشف عن كثافة معادن العظام والتي تعطي دلالة على قوة العظام وكذلك احتمالية حدوث الكسور.

وشملت الدراسة ١٠٠١ من الأشخاص الأصحاء وكان من ضمنهم ٢٧٥ من الذكور و ٧٢٦ من الإناث وكانت تتراوح أعمارهم بين ٢٠-٧٧ عاماً. وتم قياس الوزن والطول لهم وقياس نسبة كثافة معادن العظام عن طريق الجهاز المتخصص في ذلك.

تم تقسيم المواد الدراسية إلى مجموعات وفقاً لنوع الجنس والسن الإقامة ومؤشر كتلة الجسم وحالة انقطاع الطمث والتدخين وكمية الكالسيوم الغذائي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وكمية الكافيين المستهلكة.

ووجد أن كثافة العظام ترتبط ارتباطاً قوياً بالنوع وتقدم العمر وقد كان انتشار هشاشة العظام أعلى بشكل ملموس بين الإناث عنه في الذكور وكان هناك تأثير سلبي واضح وقد أثبتت الدراسة أن مؤشر كتلة الجسم يتناسب طردياً مع كثافة المعادن بالعظام، وتم الحصول على التوالي بحيث يعتبر kg/m^2 ٢٢,٦ و kg/m^2 على نقاط قطع لهشاشة وترقق العظام بقيمة ٢٤,٣ رقم جديد للمصريين.

الإناث لديهم أعلى معدل انتشار للهشاشة خاصة بعد انقطاع الطمث.

ووجد انخفاض في نسبة كثافة العظام بين المدخنين ومتناولي الكافيين بكثرة وعلى عكس هذه النتائج وجد أن كثافة العظام تتناسب طردياً مع تناول كميات منضبطة من الكالسيوم وممارسة الرياضة بشكل منتظم.

ونوصي ببدء برنامج توعية ليس فقط للإناث ولكن أيضاً للذكور وشرح الآثار المترتبة على التدخين وتناول الكافيين على كثافة العظام واحتمالية حدوث الكسور.