



مقدمة :

خصصت منظمة الصحة العالمية يوم 20 أكتوبر من كل عام، ليكون يوماً عالمياً لمرض هشاشة العظام، تذكراً فيه بخطورته، وترفع الوعي به، وبأساليب الوقاية منه، وطرق التشخيص، والعلاج المتاح للمرض، خصوصاً بعد سن الخمسين. ويشكل مرض هشاشة العظام عبئاً ثقيلاً على الأفراد في المستقبل إذا لم يتم اكتشافه وعلاجه مبكراً. وعلى الرغم من خيارات العلاج المتعددة المفعالة، إلا أن هشاشة العظام في كثير من الأحيان لا يتم تشخيصها مبكراً؛ ولذلك يجب أن نسعى إلى التقييم والعلاج في الوقت المناسب؛ للحد من العبء البشري، والاجتماعي، والاقتصادي الناتج عنه .

حقائق:

- يصيب مرض هشاشة العظام امرأة واحدة من بين كل ثلاث نساء، ورجلاً واحداً من بين كل خمسة رجال تزيد أعمارهم على 50 عاماً .
- تُعد المورثة من عوامل الخطورة الرئيسية التي تزيد نسبة الإصابة بهشاشة العظام، ولكن فإن نمط الحياة مثل: النظام الغذائي، والنشاط البدني، وعدم التعرض لأشعة الشمس، تؤثر - أيضاً - في صحة العظام ونموها .
- يؤدي مرض هشاشة العظام إلى آلام في الظهر؛ نتيجة كسر الفقرات العظمية، أو انهيارها، كما يؤدي إلى قصر القامة بمرور الوقت، وانحناء الوقفة، وسهولة الإصابة بكسور العظام عن المعدل المتوقع .
- قُدرت نسبة الإصابة بهشاشة العظام في السعودية بين 30 و 40%، كما أن 60% من النساء اللاتي انقطع عنهن الطمث يعانين نقصاً في كثافة العظام .
- ضرورة الفحص، والعلاج عند توفر عوامل خطورة الإصابة بهشاشة العظام؛ وذلك لتحسين جودة الحياة مستقبلاً، والحماية من العجز .
- تحدثت الكسور المرتبطة بهشاشة العظام - غالباً - في الورك، والرسغ، والعمود الفقري.

أهداف اليوم العالمي:

- تعزيز الوعي في جميع أنحاء العالم حول هشاشة العظام.
- زيادة الوعي حول النتائج السلبية المترتبة عند إهمال التشخيص والعلاج.
- تعزيز التغذية الصحية، خصوصاً بالمدارس، وممارسة النشاط البدني، بوصفها ضرورة لصحة العظام.
- الدعوة إلى المبادرة بالرعاية الوقائية من عمر مبكر.
- تمكين المختصين في الرعاية الصحية والسلطات، من سد الفجوة بين المجتمع، ومراكز الرعاية الصحية.

تاريخ اليوم العالمي :

عالميّاً: 20 أكتوبر 2019م.

محلياً: 21 صفر 1441هـ.

الفئة المستهدفة:

- العاملون في المجال الصحي من الأطباء، والممرضين، والصيادلة، والمتقنين الصحيين.
- العاملون في المجال التعليمي، كالمدرسين، والمشرفين الاجتماعيين، وغيرهم.
- طلاب المدارس.
- صانعو القرارات الصحية.
- الجمعيات والمنظمات الصحية.
- المجتمع عامة.