



اختبار ضعف العظام العظام تحدد حياتك

اختبار ضعف العظام هو استبيان.
من خلال هذا الاختبار، يمكنك معرفة ما إذا كان لديك خطر الإصابة
بضعف العظام.
نُسمى ضعف العظام هشاشة العظام.
يمكنك ملء هذا الاستبيان على موقعنا الإلكتروني.
بعد ذلك ستتلقى النتيجة عبر البريد الإلكتروني.
يستغرق الاختبار حوالي ٣ دقائق.

9. السؤال

هل لم تستطع المشي أو الحركة لمدة ٤ أسابيع أو
أكثر خلال السنة الماضية؟

مثلاً بسبب المرض أو البقاء في السرير؟ اجب نعم أو

☐ نعم
☐ لا

قد يحدث أن ينقص طولك 4 سنتيمترات أو أكثر بعد سن
الخمسين.
هذا يمكن أن يكون علامة على وجود كسر في الفقرات.

أحياناً يسمى الطبيب كسر الفقرة فقراً منهاراً أو فقراً منضغطاً.
قد تلاحظ أيضاً أن وضعية جسمك أصبحت أكثر انحناءً.

يمكن للطبيب فحص ما إذا كان لديك كسر في الفقرات عن
طريق تصوير.
قد يكون هذا:

صورة أشعة (negtnöR)

أو فحص AFV-AXED

كسر الفقرات بعد سن الخمسين يكون غالباً سبباً لبدء علاج
هشاشة العظام.

10. السؤال

هل سقطت أكثر من مرة خلال السنة الماضية؟

☐ نعم
☐ لا

؟رثكأ وأ دحاو لاؤس يلع م عن ب تبجأ له
؟ضفخنم مسجلأ قلتك رشؤم كيدل له وأ

كبيبط عم لصاوت ،تالاحل هذه يف
،كش كيدل نكلو ،ال كتاباج عيمج تنك اذ يتحو
كبيبط عم لصاوتلاب اضيأ كحصنن

ديدلأ يداشرإلا ليلدلأ يلع ينيم رابتخال اذه
2022) روسكلأ نم عياقولأ ماطعلأ قشاشهل
اهنأ ايملع تبث يتلأ لماعلأ ليلدلأ اذه ركذي
،روسكلأ ماطعلأ قشاشه رطخ نم ديزت
،ماطلعأ قشاشهل ىرخأ بابسأ كانه نوكت دقو
،اهيلع فأك يملع ليلد نالآ يتح دجوي ال نكل

السقوط أكثر من مرة قد يعني وجود خطر أكبر للسقوط مرة
أخرى.
تحدث مع طبيبك عن السقوط المتكرر.
معاً يمكنكم البحث عن طرق لتقليل خطر السقوط،
مثل نصائح للحركة أو التعامل مع المواقف التي تسبب
السقوط.

11. السؤال

هل نقص طولك 4 سم أو أكثر خلال بضع سنوات
بعد سن الخمسين؟

☐ نعم
☐ لا

Osteoporose Vereniging

Website: www.osteoporosevereniging.nl

e-mail: info@osteoporosevereniging.nl

Telefon numarası: 088-505 43 00

 [Facebook.com/osteoporosevereniging](https://www.facebook.com/osteoporosevereniging)

 [Linkedin.com/company/osteoporose-
vereniging](https://www.linkedin.com/company/osteoporose-vereniging)

6. السؤال

هل كان مؤشر كتلة الجسم في السؤال ٥ أقل من ٢٠؟

☐ نعم

☐ لا

العظام تبقى قوية عند استخدامها، مثل المشي والحركة. عند انخفاض الوزن عن الحد الطبيعي، تُستخدم العظام أقل، وقد تصبح أضعف. الوزن المنخفض يمكن أن يضر العظام. مؤشر كتلة الجسم الذي يساوي ٢٠ أو أقل يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام.

7. السؤال

هل كسر أحد والديك وركه (الورك) في سن متقدمة؟

☐ نعم

☐ لا

هشاشة العظام تنتشر في العائلات. إذا كان أحد والديك مصابًا بهشاشة العظام، فهذا يزيد من خطر الإصابة بها. أحيانًا يسمى الطبيب كسر الفقرة فقرّة منهارّة أو فقرّة منضغطّة.

8. السؤال

هل تدخن أو كنت تدخن لفترة طويلة؟
و/أو هل تشرب ٣ كؤوس أو أكثر من الكحول يوميًا؟

إذا كانت إجابتك "نعم" على أحد هذين السؤالين،
فاختر:

☐ نعم

☐ لا

التدخين والكحول يجعلان العظام أضعف. الكحول يزيد أيضًا من خطر السقوط. وهذا يزيد من خطر الكسور. لذلك يُعد التدخين والكحول عامل خطر إضافي.

a5. السؤال

هل وزنك مناسبًا لطولك (مؤشر كتلة الجسم)؟

طولي بالمتر هو:

وزني بالكيلوغرام هو:

مؤشر كتلة الجسم الخاص بي هو:

ما هو مؤشر كتلة الجسم؟
هو طريقة لمعرفة ما إذا كان وزنك مناسبًا لطولك.

الوزن: 75 كغ
الطول: 1.72 متر
 $1.72 \times 1.72 = 2.96$
 $75 \div 2.96 = 25.35$
النتيجة: 25.35
 $75 \div 2.96 = 25.35$
إذن مؤشر كتلة الجسم هو 25.35 .

العظام تحتاج إلى مواد غذائية لتبقى قوية. إذا كان الوزن منخفضًا جدًا، قد لا تحصل العظام على ما يكفي من الغذاء. الوزن المنخفض يمكن أن يكون سيئًا للعظام. يوضح مؤشر كتلة الجسم إذا كان الوزن منخفضًا أو مناسبًا أو مرتفعًا. مؤشر كتلة الجسم الذي يساوي ٢٠ أو أقل يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام.

5b. السؤال

هل كان مؤشر كتلة الجسم في السؤال ٥ أقل من ٢٠؟

☐ نعم

☐ لا

العظام تبقى قوية عند استخدامها، مثل المشي والحركة. عند انخفاض الوزن عن الحد الطبيعي، تُستخدم العظام أقل، وقد تصبح أضعف. الوزن المنخفض يمكن أن يضر العظام. مؤشر كتلة الجسم الذي يساوي ٢٠ أو أقل يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام.

1. السؤال

كم عمرك؟

☐ أقل من ٠٤ سنة

☐ ٠٤-٩٤ سنة

☐ ٠٥ - ٩٥ سنة

☐ ٠٦ - ٩٦ سنة

☐ ٠٧ سنة أو أكثر

هشاشة العظام تصيب غالبًا الأشخاص الذين أعمارهم 50 سنة أو أكثر. لكن يمكن أيضًا أن تصيب أشخاصًا أصغر سنًا. للأشخاص الذين أعمارهم أقل من 50 سنة، توجد صفحة خاصة على موقعنا

2. السؤال

هل كسرت أحد عظامك خلال السنتين الماضيتين؟
أجب بـ لا إذا كان الكسر في إصبع اليد، إصبع القدم أو الجمجمة أو إذا لم تكسر أي عظم

☐ نعم

☐ لا

كسر العظام قد يكون علامة على ضعف العظام. هل عمرك 05 سنة أو أكثر وكسرت أحد عظامك؟ من الأفضل فحص عظامك في المستشفى. AFV-AXED يتم الفحص بواسطة إذا لم يتم هذا الفحص، اطلب من طبيبك أو طبيب الأسرة أن يحوّل لإجراء الفحص اقرأ هنا المزيد عن فحص AFV و AXED.

3. السؤال

هل تستخدم أدوية تحتوي على بريدنيزون لمدة 3 أشهر أو أكثر أو هل تستخدم جرعات عالية من البريدنيزون 4 مرات أو أكثر في السنة؟

• بريدنيزولون يشمل هذا أيضًا أدوية تشبه البريدنيزون، مثل:

- كورتيزون
- هيدروكورتيزون
- تريامسينولون
- ديكساميثازون
- بيتاميثازون

☐ نعم

☐ لا

تُستخدم هذه الأدوية لعلاج أمراض مختلفة. لكن البريدنيزون يمكن أن يجعل العظام أضعف. هذا مكتوب دائمًا في النشرة الدوائية.

في بعض العلاجات، يتم تناول كمية كبيرة من البريدنيزون في وقت قصير.

قد يستمر العلاج عدة أيام أو عدة أسابيع. هذا مهم فقط إذا كان:

- الدواء بجرعات عالية (أقراص أو حقن)
- الاستخدام لمدة 3 أشهر أو أكثر
- استخدام البريدنيزون عدة أسابيع، 4 مرات أو أكثر في السنة

تحدث دائمًا مع الطبيب الذي وصف لك هذا الدواء.

4. السؤال

هل لديك مرض واحد أو أكثر من الأمراض التالية التي يمكن أن تُضعف العظام؟

- الروماتيزم
- أمراض الهضم أو الأمعاء
- أمراض التهابات أخرى
- سرطان البروستاتا أو سرطان الثدي
- مرض السكري
- مرض كلوي مزمن
- أمراض الغدة الدرقية
- مرض في الرئتين
- انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون
- انقطاع الطمث المبكر (قبل سن 04)، أو عدم حدوث الدورة الشهرية، أو إزالة المبايض، أو انخفاض هرمون الإستروجين
- متلازمة كوشينغ
- اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية
- الصرع الذي يُعالج بالأدوية
- الخضوع لزراعة عضو

☐ نعم

☐ لا

بعض الأمراض يمكن أن تجعل العظام أضعف. كما أن الأدوية المستخدمة لعلاج هذه الأمراض قد تُضعف العظام أيضًا. يُسمى هذا هشاشة العظام الثانوية. تختلف الأسباب حسب المرض. هل تريد معرفة المزيد؟ اقرأ عن هشاشة العظام الثانوية على موقعنا.