

صحة عظام المرأة: بناء أساس متين



صحة عظام المرأة: بناء أساس متين

العظام هي أساس هيكل جسم الإنسان، فهي تحمي الأعضاء الحيوية وتمكّن الإنسان من الحركة. ولكن مع تقدّم المرأة في السنّ، خصوصاً بعد انقطاع الطمث، تتفاقم مخاطر الإصابة بهشاشة العظام، وتتسم هذه الحالة بضعف العظام وهشاشتها. ويعود ذلك إلى حدّ بعيد إلى تراجع مستوى الإستروجين، وهو هرمون ضروري للحفاظ على كثافة العظام. وإليكُم كيفية تعزيز صحة عظام المرأة بما يكفل أن تظلّ قويةً طوال حياتها.

تناول الكالسيوم وفيتامين د

الكالسيوم وفيتامين د مغذيان أساسيان لصحة العظام:

الكالسيوم: النساء فوق سنّ الخمسين يحتجن إلى 1200 ملغ من الكالسيوم يومياً للحفاظ على كثافة العظام. وتشمل المصادر الجيدة منتجات الألبان، والخضروات الورقية، والأطعمة المدعّمة. وأما بالنسبة للمصابات بعدم تحمّل اللاكتوز أو يفضلن الخيارات غير المشتقة من الألبان، تُعدّ أنواع الحليب المشتقة من منتجات نباتية والمدعّمة بالكالسيوم مفيدة.

فيتامين د: يساعد فيتامين د الجسم على امتصاص الكالسيوم، وهو ضروري لصحة العظام. والنساء يحتجن إلى نحو 600-800 وحدة دولية من فيتامين د يومياً، ويمكن الحصول عليه من التعرض للشمس، والأطعمة المدعمة، أو المكملات الغذائية.

الأنشطة البدنية المنتظمة

للأنشطة البدنية المنتظمة دور رئيس في صحة العظام:

تمارين تحمّل الوزن: تساعد أنشطة مثل المشي والركض والرقص والمشي في الطبيعة على بناء كثافة العظام من خلال عمل عظام الجسم ضد الجاذبية.

تمارين القوة: يدعم رفع الأثقال أو تمارين المقاومة أيضاً صحة العظام عن طريق بناء العضلات وحفز نمو العظام. وتسهم المواظبة على ممارسة هذه الأنشطة في دعم قوة العظام، كما تحسّن التوازن والتنسيق، مما يقلل من مخاطر السقوط والكسور.

ويمكن لبعض خيارات أنماط الحياة أن تسهم في الحفاظ على عظام قوية:

تجنّب التدخين والحد من الكحول: يمكن أن يؤدي التدخين وتناول الكحول بإفراط إلى تفاقم فقدان كثافة العظام. وتجنّب التدخين والحد من تناول الكحول تغييران مفيدان في أنماط الحياة من أجل صحة العظام.

اختبارات كثافة العظام: يجب أن تنظر النساء بعد انقطاع الطمث، واللواتي لديهن عوامل اختطار للإصابة بهشاشة العظام، في إجراء اختبارات كثافة العظام. وتساعد هذه الفحوصات على تقييم صحة العظام وتحديد ما إذا كانت ثمة حاجة لتدخلات علاجية وقائية أو تصحيحية. ويمكن أن يسهم التدخل المبكر في إبطاء أو منع هشاشة العظام.

وإلى جانب اتباع أنظمة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة، فإن الرعاية الوقائية والفحوصات المنتظمة ضرورية لصحة العظام. فمع تقدّم النساء في السنّ، تبقى صحة العظام عنصراً أساسياً للحفاظ على جودة الحياة. واتباع هذه الخطوات، يمكن للنساء أن يدعمن عظامهن وأن ينعمن بالكثير من الحركة والقوة والمرونة. ومن خلال الرعاية الاستباقية واعتماد عادات داعمة للعظام في وقت مبكر، يمكن للنساء أن يقلّلن بقدر كبير مخاطر الإصابة بهشاشة العظام وغيرها من الحالات المرتبطة بالعظام، ما يجعلهن يحافظن على قوتهن واستقلاليتهم مع تقدمهن في السنّ.