

مركز اختصاص “كبيرات في السن”
في جمعية المرأة وكيانها



נשים לגופן المرأة وكيانها
Women and their Bodies

التَّبات

كيف نقلل خطر الإصابات والسقوط؟



مركز اختصاص “كبيرات في السن”
في جمعية المرأة وكيانها



كتابة طاقم جمعية المرأة وكيانها

روني نوف ملتس، مركزة مركز المعرفة والاختصاص
دانا وينبرغ، المديرية التنفيذية للجمعية
نافا برورمان، رئيسة الجمعية
اور رام، مركزة مركز المعرفة والاختصاص سابقاً

تدقيق علمي:

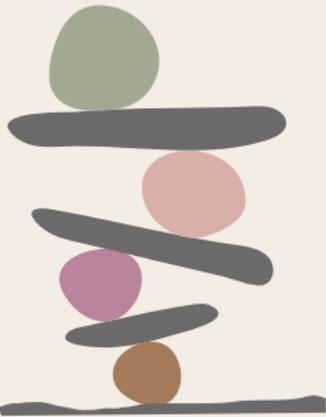
شير فرينجرو، معالجة طبيعية مؤهلة

تصميم:

فيرد ويندلفند، مصممة جرافيكية وموجهة مجموعات

ترجمة وملائمة:

انتصار خالص، مركزة مواقع التواصل الاجتماعي بالعربية



מגדל בקהילה
بدعم مركز مندل الذي
يساعدنا في تعزيز صحة
النساء كبيرات في السن.



التوازن والثبات

في عقود حياتنا المتأخرة تخشى الكثيرات منا من السقوط الذي قد يسبب ضرراً جسدياً ونفسياً كبيراً. السقوط هو حدث غير متوقع ممكن أن يحدث خلال الممارسات اليومية. الخوف من السقوط طبيعي ومنطقي. على الرغم من أن الموضوع غير مريح، من المهم أن نناقشه. حسب ما معروف لنا حوالي 1000 امرأة وشخص بالغ يسقطون كل يوم في إسرائيل. تعيش النساء لفترة أطول من ذي قبل، ونحن نعيش في المتوسط أربع سنوات أطول من الرجال، وهذا قد يكون السبب وراء تسجيل النساء لحالات سقوط أكثر من الرجال



هل تعلمين أن عوامل الخطر التي تساهم في السقوط معروفة ويمكننا التأثير عليها؟

عوامل الخطر

من الشائع تصنيف عوامل الخطر إلى عوامل داخلية وعوامل خارجية.

عوامل داخلية



تتعلق بوضعنا الجسدي والنفسي

حالات مزمنة مثل:

السكري

السكتة الدماغية

التهاب المفاصل

مرض باركنسون والخرف

التحكم بالعاصرة (الخروج والإفرازات)

انخفاض في ضغط الدم بتغيير الوضعية

ضعف العضلات

الشعور بالدوخة

حالة القدمين

ضعف البصر والسمع

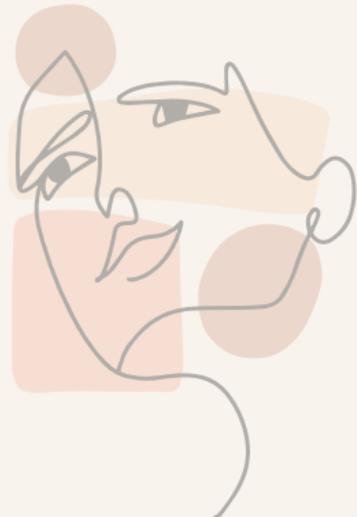
العمر

صعوبات في التوازن والمشي

فقدان الوزن بشكل لا ارادي



الأشخاص ذوو الإعاقة، وخاصة النساء المصابات بالتصلب المتعدد وإصابات العمود الفقري، هم أكثر عرضة لخطر السقوط مقارنة بعامة السكان. ويبلغ معدل حالات السقوط بين النساء المسنات ذوات الإعاقة ضعف عدد النساء المسنات بدون إعاقة.



عوامل الخطر

عوامل خارجية



تتعلق بالبيئة وتأثيرها



درج خطر
(درج مكسور أو مائل)

حوض استحمام غير مناسب.

(أرضية ناعمة، عدم وجود حاجز حماية)



عوائق تسبب الخطر

(سجادة مطوية، سطح رطب، ارتفاع غير متساو)

تأثير الأدوية

(توسع حولها بالصفحات التالية)



إضاءة خافتة أو ضعيفة



الخوف من السقوط
والسقوط المتكرر

الخوف من السقوط قد يجعلنا نحد من نطاق حركتنا وهو عامل خطر في حد ذاته. من المهم عدم الذعر بسبب وجود عامل خطر واحد. معظم حالات السقوط فوق سن 65 سنة تنتج عن مجموعة من عوامل الخطر المتعددة، لذا من المهم أن نعرف عوامل الخطر وطرق التعامل معها من أجل تقليل المخاطر.



استخدام خاطئ
لأدوات المساعدة

استخدام خاطئ لأدوات المساعدة في الحركة (عكازة، آلة المشي).



النظارات متعددة البؤر تضر بإدراك العمق (ننصح ب تغيير النظارات العادية للمسافة عند المشي).

ماذا يمكننا أن نفعل لتحسين وضعنا بالنسبة للعوامل الداخلية وتقليل خطر السقوط؟



تواجهين صعوبة في المشي أو
الحفاظ على التوازن؟

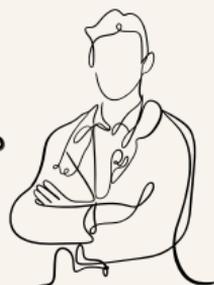
هل تحدثت مع طبيب\ة
العائلة حول ذلك؟



هل تعلمين ما هي
مراجعة الأدوية؟



من المهم مراجعة طبيب\ة العائلة اذا سقطنا،
اذا كنا خائفين من السقوط، واذا كنا نواجه
صعوبات في المشي والحفاظ على التوازن.



وينصح باستشارة الطبيب\ة أو الصيدلي\ة فيما إذا
كان تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على
فيتامين د، لتحسين صحة العظام والعضلات،
مناسبًا لنا.



مراجعة الأدوية

هناك أدوية قد تزيد من عوامل خطر السقوط، مثل الدوخة، لذلك يوصى بمراجعة الطبيب لقائمة الأدوية التي نتناولها، بما في ذلك الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية. يُسمى هذا الإجراء **بمراجعة الأدوية**، حيث يتم خلاله مراقبة الدواء المنتظم وإجراء عملية موازنة وتعديل الجرعات. يوصى بإجراء الاختبار مرة واحدة في السنة.



تجرى المراجعة من قبل صيدلي/ة، طبيب/ة عائلة أو أطباء مختصون.



تشمل المراجعة فحص شامل لجميع الأدوية العلاجية.



يتم فحص الأعراض الجانبية، وإذا هناك حاجة بتبديل دواء أو تغيير جرعات.



يحق لك القيام بالمراجعة منذ جيل 75 مع صيدلي/ة مختصين.

في إطار الاستشارة ومراجعة الأدوية ننصحك بأن تطلبي استشارة حول الامكانيات العلاجية المختلفة التي لا تتضمن أدوية تزيد من خطر السقوط، وتشمل نشاط جسدي ملائم، علاج طبيعي، علاج وظيفي، علاج بالماء، استرخاء، وغيرها.



صحة حركية



هل تعلمين أن النشاط البدني المنتظم يعزز الصحة والثبات؟

هل تعلمين أن هناك أنشطة تحسن التوازن وتقوي القدمين؟



يساعد النشاط البدني المنتظم في تحسين الصحة والشعور العام بشكل كبير وتساهم كثيراً في تقوية الأمان

هناك علاقة بين التوازن العاطفي الداخلي والتوازن الجسدي. كلما كنا أكثر تركيزاً، احتمالية السقوط تكون أقل. وعلى النقيض، القيام بالأنشطة بتشتت تركيز وأفكار مزعجة يؤثر سلباً على تركيزنا ويزيد احتمالية سقوطنا.

لتقليل خطر السقوط من المهم القيام بنشاط بدني يعزز التوازن ويقوي القدمين. مثل أنشطة الأثقال، المشي، اليوغا، البيلاتس، تاي تشاي، وغيرها.



هناك خيار آخر موصى به وهو استشارة معالجات فيزيائية وتلقي تعليمات للممارسة اليومية تتضمن تعلم تقنيات وتمارين مختلفة لتحسين التوازن وتقوية العضلات وتحسين المشي. يساعد العلاج الطبيعي في منع السقوط وإعادة التأهيل بشكل أسرع بعد السقوط، والوقاية من السقوط المتكرر. يتم ملائمة هذه الممارسة وفقاً لاحتياجات وقدرات كل مريضة، ويجب أن تتم وفقاً لتوجيهات أخصائيات العلاج الطبيعي.

فحوصات دورية



متى كانت آخر مرة قمت فيها
بفحص بصر؟

في الأجيال المتقدمة، تصبح أمراض الرؤية والعيون أكثر شيوعًا ولذلك يوصى بإجراء هذه الاختبارات بشكل متكرر - مرة كل عامين. اختبار البصر غير جراحي ويتم إجراؤه بواسطة طبيب عيون إما يدويًا أو محوسبًا. يمكنك الحصول على إحالة لإجراء اختبار من طبيب الأسرة الخاص بك وحسب الحاجة.

وجدت الدراسات التي أجريت في السنوات الأخيرة
صلة بين انخفاض جودة السمع والسقوط



هل تشعرين بانخفاض جودة السمع؟

انخفاض جودة السمع شائع جدًا في الأجيال المتقدمة، وجدت الأبحاث أن 30% من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا يميلون إلى الإصابة بصعوبات في السمع بدرجات متفاوتة. في السنوات الأخيرة تم تطوير أجهزة تساعد في صعوبات السمع وتأهيلها، فهي مصممة بطريقة أقل وضوحًا للعين وأكثر راحة من ذي قبل للاستخدام اليومي. مثلًا هناك أجهزة تتصل بالبلوتوث ومكبرات الصوت والهواتف وغيرها. إذا شعرت بانخفاض السمع، و/أو تلقيت تعليقات من المحيطين بخصوص فقدان السمع، يوصى بتحديد موعد لإجراء الاختبار. إذا لم يتم علاج المشكلة، فقد تتفاقم مع مرور الوقت. يوصى بإجراء اختبار السمع مرة كل عامين.

فحوصات دورية



هل تعرفين ما حالة قدميك؟

صحة، حركة ومرونة قدميك مهمة جداً للحفاظ على توازن صحيح، توزيع وزن الجسم والمحافظة على التوازن. في الأنشطة الحركية من المهم أن ننتبه لحركة القدمين، تحريك الأصابع، تحسين توزيع الوزن أثناء الوقوف على جميع أجزاء القدم وتديك أنسجة باطن القدم. ومن المهم أن نقوم بالممارسة بالقدر الذي يناسبنا ويناسب قدراتنا.

ينصح باستشارة طبيب عظام أو أخصائي علاج طبيعي لفحص ما إذا كنا نعاني من مشاكل في القدمين ، وما إذا كان من المناسب لنا لبس الأحذية في المنزل أيضًا.

إذا كان لبس الأحذية في المنزل مناسباً لك، يُنصح ب:

لبس أحذية مع دعم جيد
مع نعل مناسب، تمنع الانزلاق، داعمة للكاحل وبلا كعب.



الامتناع عن لبس أحذية مع كعب عال
حيث أنها ليست جيدة لأقدامنا ولتوازننا وثباتنا.



بيئة منزلية آمنة

أمر يمكننا فعلها لتحسين وضعنا بالنسبة
للعوامل الخارجية:



هل تعلمين أن أغلب حالات
السقوط تحدث في المنزل؟

هل قمتِ ببعض التغييرات في
منزلك لتقليل خطر السقوط؟



هل بيتك مليء بالأغراض؟

هل إضاءة منزلك كافية؟



! أغلب حالات السقوط تحدث في المنزل

هناك عدة أمور يمكننا فعلها لجعل بيئتنا المنزلية أكثر
أماناً ولتقليل خطر السقوط في المنزل بشكل كبير.
ننصح بالاستعانة بالأقارب، الأصدقاء والمختصين في
إجراء التغييرات في المنزل.



نقدم لك قائمة أمور ينصح بتغييرها في بيئة المنزل
لجعلها بيئة آمنة أكثر وتقليل خطر السقوط:

محاولة التأكد من عدم ازدحام منزلنا بالأشياء أو الأثاث، وإزالة العوائق أو الأشياء المتناثرة على الأرض مثل: الصحف، الكتب، الملابس، الأحذية وغيرها.



من المفضل تخزين الأشياء والأدوات المستخدمة بشكل متكرر في خزائن أو رفوف يسهل الوصول إليها ولا تتطلب منا التسلق. إذا كان علينا التسلق، فمن المستحسن الصعود على كرسي أو سلم ثابت وواسع مع حماية وتجنب استخدام الكرسي.



يفضل الاستحمام في الدش لأنه أكثر أماناً من استخدام حوض الاستحمام. وضع كرسي بلاستيكي ثابت، واستخدام الشرائط اللاصقة المانعة للانزلاق، والتأكد من التنشيف قبل الخروج من الدش أو الحمام، وكذلك استخدام الصابون السائل أكثر أماناً من الصابون الصلب.



تركيب مقعد معزز ثابت للمرحاض عند الحاجة.
تجنب قفل باب الحمام/الدش من الداخل.



تركيب حاجز حماية وإضاءة كافية على درج المنزل.
إصلاح الدرج المكسورة أو غير المكتملة بحيث يكون الارتفاع متساوياً، وتركيب حاجز حماية بجوار وداخل حوض الاستحمام أو الدش والمراحيض.



وضع الهاتف في مكان يسهل الوصول إليه ومريح، وإعداد قائمة بأرقام الهواتف الأساسية بخط كبير وواضح.



استخدام الأجهزة الكهربائية اللاسلكية، وربط الأسلاك والكابلات الكهربائية على طول الجدران حتى لا تصبح عائقاً.



التأكد من التصاق السجاد بالأرضية وعدم انزلاقه أو تحركه.



يوصى بتثبيت زر الطوارئ - مفضل تثبيت الزر الذي يمكن إرتداؤه كسوار أو سلسلة على الجسم.



إضاءة المنزل



ترك الضوء مضاءً
في الردهة أو خارج
غرفة النوم في
الليل

وضع مصباحًا
ليليًا بالقرب من
السرير وفي مكان
يسهل الوصول
إليه.

مع تقدمنا في
السن، نحتاج إلى
إضاءة أقوى لنرى
جيدًا. يوصى أيضًا
بالتفكير في أدوات
الإضاءة في الظلام.

التفكير بتركيب
ستائر خفيفة
الوزن لمنع وهج
ضوء الشمس في
ساعات معينة.

الانتقال التدريجي وأدوات المساعدة



هل تشعرين بالدوخة عند تغيير الوضعية؟

من المفضل محاولة القيام وتغيير الوضعية من النوم إلى الجلوس ومن الجلوس إلى الوقوف بشكل تدريجي وببطء والانتظار عدة لحظات قبل بدء الحركة. قبل التغيير من النوم أو الجلوس الطويل إلى الوقوف مفضل تحريك الجسم والقدمين بشكل دائري وخفيف.

هذا مهم جداً خاصة إذا كنت تعانين من الدوخة (بسبب انخفاض ضغط الدم بشكل حاد) عند تغيير الوضعية. تغيير الوضعيات بشكل بطيء مثل القيام ببطء من الجلوس للوقوف، تسمح للجسم بالتكيف للوضع الجديد بدون دوخة وبدون خطر فقدان التوازن والسقوط.



هل فكرت باستخدام أدوات مساعدة؟



استخدام العكازة وآلة المشي يمنع السقوط عند الحاجة لذلك. الانتقال إلى الاعتماد على أدوات المساعدة قد يكون مخيفاً لكنه مهم جداً للحفاظ على صحتنا وعلى قدرتنا على الحركة بأمان، ومنع السقوط قدر الإمكان.

إذا كنت تشعرين بانخفاض التوازن، ننصح باستشارة معالجة طبيعية. في اختيار أدوات المساعدة المناسبة لك وطلب إرشادى حول كيفية الاستخدام الصحيح والأمن لها. من المفضل استخدام أدوات المساعدة التي يمكن تغيير طولها وملائمتها



التغذية، الكالسيوم وفيتامين D

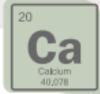


كم كوب ماء تشربين
في اليوم؟

التغذية المتوازنة وشرب الماء بكميات كافية مهمان لصحتنا ويمكن أن يقللا خطر السقوط. يوصى بالمحافظة على الوجبات في أوقات ثابتة خلال اليوم، المحافظة على مستوى سكر متوازن في الدم، وشرب ماء (8-10) أكواب في اليوم.



هل وجباتك تحتوي على
الكالسيوم بشكل كاف؟



الكالسيوم هو معدن موجود بشكل رئيسي في العظام. يعد نقص الكالسيوم أحد أسباب هشاشة العظام (انخفاض كثافة العظام)، وهو مرض يزداد فيه خطر الإصابة بالكسور، وخاصة الكسور في عنق الفخذ. المصدر الرئيسي للكالسيوم هو الحليب ومنتجات الألبان، ولكن حتى لو لم نستهلك منتجات الألبان، يمكن استهلاك الكالسيوم في نظام غذائي مناسب أو مع المكملات الغذائية. في سن الشيخوخة، تزداد حالات عدم تحمل اللاكتوز (سكر الحليب)، والذي يتجلى في الانتفاخ في المعدة والغازات وعدم الراحة والبراز الناعم إلى الإسهال بعد تناول المنتجات التي تحتوي على اللاكتوز. وهذا الوضع يمكن أن يجعل من الصعب استهلاك الحليب ومنتجاته، ويؤدي إلى انخفاض تناول الكالسيوم. وفي هذه الحالات، ينصح بتناول الأطعمة الإضافية الأخرى التي تحتوي على الكالسيوم، مثل الأوراق الخضراء واللوز وغيرها، وكذلك استشارة الطبيب أو الصيدلي حول تناول مكملات الكالسيوم. يوصى بتناول المكملات بعد تناول وجبة خالية من الألبان. الكافيين يعوق امتصاص الكالسيوم، لذلك ينصح بالتقليل من استهلاك الكافيين ومحاولة عدم تناول أكثر من 3 أكواب يوميا من القهوة أو الشاي أو أي مشروب آخر يحتوي على الكافيين.

فيتامين D



هل فكرت في تناول مكملات الكالسيوم وفيتامين د؟



فيتامين D مهم جداً لامتصاص الكالسيوم في الجسم مع التقدم في العمر، تقل قدرة الجسم على إنتاج هذا الفيتامين، لذا ينصح بتناول مكملات هذا الفيتامين واستشارة الطبيب. أو الصيدلي. حول الجرعة المناسبة لنا. ومن أجل تعزيز مستويات الكالسيوم وفيتامين د، ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي عليهما، مثل الحليب المعزز والجبن والسردين والسلمون والتونة والبيض والكبد والقرنبيط والسبانخ والبندق والطحينة والسمن الكامل.

وأيضاً، في حالة شعورنا بعدم الثبات، يُنصح بتجنب تناول الكحول.



اتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم وفيتامين د مهم جداً لقوة العظام.



الخوف من السقوط



هل تخافين من السقوط؟



هل خوفك من السقوط
يمنعك من القيام بالأنشطة؟

تصف العديد من النساء الخوف من السقوط الذي يزيد بعد سقوط سابق. وعلى الرغم من أن هذا القلق مفهوم، من المهم التذكر أن الخوف من السقوط هو عامل خطر في حد ذاته. فهو يضر بالثقة بالنفس وقد يجعلنا نتجنب الحركة ونتوقف عن الأنشطة اليومية أو النشاط البدني الذي كنا نقوم به من قبل. للنشاط البدني أهمية كبرى في الحفاظ على استقرار وصحة الجسم، كما أن تقليل النشاط يؤدي إلى تصلب المفاصل وضعف العضلات، مما يزيد من خطر السقوط.

أفضل طريقة للتعامل مع الخوف من السقوط هي الاستمرار في النشاط وأداء المهام اليومية وممارسة النشاط البدني الذي نستمتع به. مما يزيد احتمالية مئابرتنا. ومن طرق تقليل هذا الخوف معرفة أسباب السقوط ومعرفة الطرق العديدة لتقليل خطر السقوط.

معرفة عوامل
الخطر

الوعي

والطرق لتقليلها



النشاط
البدني



تقليل الخوف
من السقوط
واحتمالية
السقوط

إذا تعرضت للسقوط أكثر من مرة في العام، فمن المستحسن أن تتعلم التقنية الصحيحة التي يمكنك استخدامها للهبوض من الأرض. يمكنك الاستعانة بأخصائي.ة العلاج الطبيعي بخصوص هذا. يمكنك الحصول على إحالة للعلاج الطبيعي من طبيبة.ة العائلة. ويوصى أيضًا بمراعاة ارتداء زر الاستغاثة في حالة السقوط مرة أخرى.

ضمور الأنسجة العضلية

Sarcopenia



هل تشعرين بانخفاض
قوة العضلات؟

هل تشعرين بانخفاض
التوازن أثناء المشي؟



العضلات هي أنسجة مهمة جداً في جسم الانسان، بفضلها نستطيع أن نتحرك ونقوم بالأنشطة المختلفة. وتلعب العضلات أيضاً دوراً مهماً في العمليات الفسيولوجية المختلفة مثل أكسدة الجسم وتكسير السكريات.

مع التقدم في العمر، تضمر العضلات

ضمور الكتلة العضلية
(Sarcopenia)

هو حالة من الانخفاض
الحاد في كتلة العضلات
وقوتها. وهذا يسبب
الأعراض المذكورة. مع
زيادة تكرار الأعراض مع
تقدمنا في العمر.

ضعف

تعب

انخفاض قدرة المشي

اختلال التوازن

انخفاض الفاعلية

وتشمل طرق تأخير ضمور العضلات بشكل رئيسي استخدام العضلات وتقويتها من خلال النشاط البدني المناسب، وأكبر قدر ممكن من الحركة بشكل يومي مثل المشي وصعود السلالم والأعمال البدنية الخفيفة مثل البستنة والترتيب والطبخ - مما يحافظ على التنوع. للقدرات الحركية الوظيفية، وتناول مكملات فيتامين د، واتباع نظام غذائي سليم - قمنا بتفصيل كل ذلك أعلاه.

هشاشة العظام



هل تعلمين ما هي هشاشة العظام؟



هل تعلمين أنه من الممكن تقليل حدة هشاشة العظام؟



هل قمت بإجراء فحص كثافة العظام (DXA) في السنوات الخمس الأخيرة؟

هشاشة العظام (OSTEOPOROSIS) هي ضمور أنسجة العظام.

أي أن العظام تصبح أقل ضغطًا وكثافة وأكثر عرضة للكسور. يختلف مستوى كثافة العظام من امرأة إلى أخرى ويتحدد حسب العوامل الوراثية والعوامل البيئية، وتشمل العوامل البيئية، من بين أمور أخرى، النظام الغذائي والنشاط البدني والأمراض وتأثير العلاجات المختلفة التي تعرضنا لها خلال السنوات.



النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بهشاشة العظام. عند النساء تنخفض كثافة أنسجة العظام بعد توقف الدورة الشهرية، وبالتالي يحدث انخفاض تدريجي ومستمر في كمية العظام وكثافتها، ويعود ذلك بشكل رئيسي إلى تأثير انخفاض إفراز هرمون الاستروجين.



معدل فقدان العظام بطيء نسبيًا: بين 1% وبضعة بالمائة سنويًا. ومع ذلك هي خسارة تراكمية على مر السنين، مصحوبة بتغييرات في بنية العظام. نتيجة هذه العمليات هو انخفاض كثافة العظام وقوتها وزيادة خطر الإصابة بالكسور.

هشاشة العظام

عوامل عديدة تؤثر على احتمالية الإصابة بهشاشة العظام مثل:

أمراض مزمنة مختلفة، الاستخدام المستمر لأدوية معينة

الافراط في تناول الكحول والكافيين

نقص الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين D والكالسيوم

إصابة أقارب من الدرجة الأولى بالمرض

كسور سابقة لم تكن ناجمة عن صدمة

الاستلقاء لفترة طويلة - بسبب المرض مثلاً

قد تكون النساء ذوات الجسم الأصغر والأنحف أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام.

هشاشة العظام في الأغلب هي "مرض صامت"

تطور تدريجياً دون أن يلاحظها أحد لأنها لا تسبب أي ألم. بالإضافة إلى ذلك، فإن أعراضها الرئيسية - الميل إلى الإصابة بالكسور - قد لا يتم اكتشافها لسنوات عديدة لمجرد أننا لم نعاني من أي كسور. يمكن أن تحدث الكسور الناجمة عن هشاشة العظام في أي عظم في الجسم تقريباً، ولكنها شائعة بشكل خاص في فقرات العمود الفقري والمعصم وعنق عظم الفخذ. في فقرات العمود الفقري، يمكن أن يتجلى المرض ليس فقط في الكسور، ولكن أيضاً في التقوس وفقدان الطول وقيود الحركة والألم المستمر، لذلك من المهم أن نقوم بمراقبة وتتبع الطول والوزن من قبل طبيب. أو ممرضة عند التقدم في السن.

هشاشة العظام

هشاشة العظام هي وضع مزمن..



ولكن من الممكن إبطاء تفاقمه من خلال الأدوية وتغيير نمط الحياة. كلما تم تشخيص المرض في وقت مبكر، كلما أمكن تقليل أضراره. يتم التشخيص باستخدام فحص كثافة العظام (DXA). للنساء يُنصح بإجرائه مرة كل خمس سنوات بدءًا من سن 60 عامًا (للرجال - بدءًا من سن 70 عامًا). في حالة زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام، يوصى بإجراء الفحص لأول مرة في سن الخمسين. في بعض الأحيان يتم تشخيص هشاشة العظام بعد كسر لم يكن ناتجًا عن صدمة أو بسبب السقوط دون دعم.

علاج هشاشة العظام يشمل تناول الأدوية وتغييرات في نظام الحياة



للنساء المعرضات لخطر الإصابة بهشاشة العظام ينصح بممارسة تمارين بناء العظام مثل المشي، ورفع الأثقال بشكل معتدل. ويوصى أيضًا بالحفاظ على نظام غذائي سليم، والتعرض لأشعة الشمس بشكل منظم، وزيادة استهلاك الكالسيوم وفيتامين د من الطعام أو المكملات الغذائية. عندما يكون هناك انخفاض كبير في كثافة العظام، يوصى أيضًا بتلقي العلاج الدوائي لهشاشة العظام. هناك مجموعة متنوعة من الأدوية لعلاج هشاشة العظام ونوصي بطلب المشورة الطبية لتلقي علاج شخصي.



إذا تم تشخيصك بهشاشة العظام، يوصى بفحص كثافة العظام مرة كل سنتين.



נשים לגופן المرأة וכיאנהا
Women and Their Bodies

تعمل جمعية "المرأة وكياها" على قيادة التغيير ورفع مستوى الوعي حول قضايا الجسم والجنس والصحة لدى الفتيات والنساء في إسرائيل. تأسست الجمعية في عام 2005 وهي بمثابة سقف لجميع مجالات المعرفة المهنية في هذا المجال من خلال العمل بطريقتين رئيسيتين: جمع ونشر المعرفة الواضحة والتي يمكن الوصول إليها من خلال الكتب والكتيبات وأوراق المعلومات؛ وكذلك العمل في ورش العمل ومجموعات المعرفة والعمل باللغات: العربية والعبرية والروسية والأمهرية. النساء المختصات في الجمعية من مجالات الطب والجنس والتغيير الاجتماعي، ويمثلن مجموعة واسعة من الثقافات والأديان والمجتمعات والأعمار من جميع أنحاء البلاد.

موقعنا: www.wtb.org.il/ar/home-arabic

 [الفييسبوك](#)

 [والانستغرام](#)

لحجز الورشات ولتفاصيل إضافية:
sadnaot@gmail.com



قائمة المصادر



התכנית הלאומית למניעת נפילות, משרד הבריאות.

המלצות למניעת נפילות בסביבה הביתית והציבורית, מרכז רפואי כרמל
מקבוצת קופת חולים כללית.

ד"ר גל איתי (2022), מחקר ישראלי: ירידה בשמיעה מגבירה את הסיכון לנפילות אצל קשישים, ynet.

ד"ר דליות דניאל (2023), דלדול שרירים אצל קשישים (סרקופניה),
קופת חולים כללית.

ד"ר פלורנטין דנה, ד"ר מושקוביץ יבגני, ד"ר כהן קובי (2020),
אוסטאופורוזיס - בריחת סידן, קופת חולים כללית.

ד"ר רדומיסלסקי זוריאן (2022), הולכים על בטוח: מניעת נפילות ושיפור הניידות בגיל השלישי, מכבי שירותי בריאות.

ד"ר רואש ונסה (2022), אוסטיאופורוזיס - מידע רפואי, מכבי שירותי בריאות.

טנצר לירז (2018), מניעת נפילות בגיל השלישי, קופת חולים כללית.

מכשירי שמיעה עשויים לשפר את שיווי המשקל, מכון שטיינר.

פרופ' יקוביץ אסתר (2016), להזדקן עם מוגבלות תפקודית,
משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.

רם אור, וינברג דנה, ברורמן נאוה, ד"ר שחר-אוחיון סיגל, ד"ר להד קרני,
תמיר טל, בדיקות חשובות לנשים בגילאי +60, עמותת נשים לגופן.

רם אור, וינברג דנה, ברורמן נאוה, טנדלר רותי, מוסיפות איכות לשנים - בריאות ואיכות חיים לנשים בגיל +60, עמותת נשים לגופן.

Health Benefits of Treating Hearing Loss - Overview, Hearing Partnership.

Researchers Find Hearing Aids May Improve Balance (2014),
The Hearing Review.a