

Ministère de l'enseignement Supérieur
et de la recherche Scientifique
ECOLE NORMALE SUPERIEURE
kouba (ALGER)
Département de Sciences Naturelles



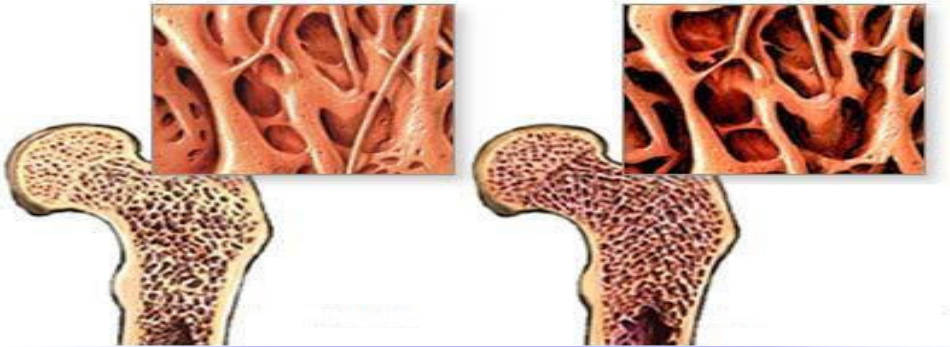
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المدرسة العليا للأساتذة
القبّة (الجزائر)
قسم العلوم الطبيعيّة

مذكرة تخرج لنيل شهادة أستاذ التعليم المتوسط

دراسة إستثنائية حول مرض ترقق العظام
وعلاقته بالمستوى
المعيشي والصحي للفرد

إشراف الأستاذة:
*ناهدة البياتي

إعداد:
*نائلة قديري
*دلال أحمودة
*أم الخير بحزاز



لجنة المناقشة:

الأستاذ: مسعود بوجنيبة.....رئيسا
الأستاذة: الزهرة بركاني.....ممتحنة
الأستاذة: ناهدة البياتي.....مشرفة

السنة الدراسية 2007/2006
دفعة جوان 2007

الفهرس:

المقدمة.....ص01

الملخص العام.....ص02

الفصل الأول: نظرة عامة حول العظام

I- تعريف العظام.....ص03

II- مكونات العظام.....ص03

II-1- خلايا العظم.....ص03

II-2- مطرق العظم.....ص04

III- السمحاق.....ص05

IV- نقي العظم.....ص06

V- تصنيف العظام.....ص06

V-1- العظام المحورية.....ص07

V-2- العظام الزوائدية.....ص10

V-3- العظام السمسمية.....ص13

VI- إعادة قولبة العظم.....ص13

VI-1- تفكك العظم.....ص13

VI-2- تكون العظم.....ص14

VII- وظائف العظام.....ص15

VI- علاقة الكالسيوم بالعظام.....ص15

الفصل الثاني: ترقق العظام

I- تعريف ترقق العظام.....ص17

II- أنواع ترقق العظام.....ص17

II-1- الشكل الأوليص17

II-2- الشكل الثانوي.....ص19

III- عوامل و أسباب ترقق العظام.....ص20

III-1- عوامل متعلقة بالمريض.....ص20

III-2- عوامل متعلقة بنمط الحياة.....ص21

III-3- عوامل مرضية أوتناول بعض الأدوية.....ص23

IV- العلامات و الأعراض.....ص27

IV-1- كسور العمود الفقري.....ص27

IV-2- كسور الورك.....ص29

IV-3- كسور المعصم.....ص29

V- الكشف و التشخيص.....ص30

V-1- إختبارات الكشف.....ص30

V-2- إختبارات التشخيص.....ص30

الفصل الثالث: كيفية العيش مع ترقق العظام و طرق الوقاية و العلاج

- I- كيفية العيش مع ترقق العظام.....ص35
- I-1- التمرن على الوضعية الجيدة.....ص35
- I-2- إستعمال الحركات الصحيحة.....ص36
- I-3- إستعمال الأدوات طويلة المقبض.....ص37
- I-4- التعايش مع المرض من الناحية العاطفية.....ص37
- I-5- إستراتيجيات التأقلم.....ص38
- II- الوقاية من ترقق العظام و مضاعفاته.....ص39
- II-1- اتباع نظام غذائي صحي غني بالكالسيوم و الفيتامين د.....ص39
- II-2- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.....ص41
- III- العلاج.....ص43
- III-1- العلاج الهرموني الإستبدالي.....ص43
- III-2- مضادات التسريب.....ص43
- III-3- الأدوية المنشطة لبانيات العظم.....ص47
- III-4- الأدوية متعددة الأدوار.....ص47
- III-5- الستيرويدات البناءة.....ص48
- III-6- الفلوريد.....ص48
- III-7- العلاج النباتي.....ص48

الفصل الرابع: الدراسة الميدانية

- I- الوسائل و طريقة العمل.....ص50
- II- النتائج.....ص52
- III- تحليل و تفسير النتائج.....ص56
- IV- المناقشة العامة.....ص62
- V- الخاتمة.....ص64
- المراجع.....ص65

الملحق

الملخص العام :

العظام نسيج حي، يكون الهيكل العام للجسم، و تتعرض لتصدعات في بناءها بسبب الاجتهادات الواقعة عليها في أداء وظيفتها، مما يؤدي إلى إصلاحها و إعادة بناءها وأي خلل في عملية الهدم و البناء يؤدي إلى مرض ترقق العظام، ولا يقتصر على كبار السن بل يصيب الشباب من الجنسين، وحتى من هم اقل سنا غير أن كبار السن هم أكثر المتأثرين به بسبب عامل السن و كثرة الأمراض التي يتعرضون لها.

من خلال الهدف الذي سطرناه، قمنا بتقسيم مذكرتنا إلى أربعة فصول، في الفصل الأول تناولنا عرض أهم المعلومات الأساسية الخاصة بالعظام، انطلاقا من تعريفها و تصنيفها وإعادة قولبتها وأخيرا ذكر أهم وظائفها

أما الفصل الثاني فقد خصص لمرض ترقق العظام، حيث تطرقنا إلى تعريفه، أنواعه، الأسباب العلامات و الأعراض والكشف والتشخيص، وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى كيفية العيش مع ترقق العظم وطرق الوقاية والعلاج، أما الفصل الرابع و الأخير قمنا بدراسة ميدانية متمثلة في دراسة نتائج الاستبيان الخاص بترقق العظام و علاقته بالمستوى الصحي و المعيشي للفرد في الجزائر وتمثيلها بواسطة أعمدة بيانية ثم تحليلها وتفسيرها. أعطينا في الأخير خلاصة عامة حول الموضوع معتمدين في مذكرتنا على مراجع عربية و أجنبية و مواقع من شبكة الانترنت.