

هل تعلم عن هشاشة العظام للإذاعة المدرسية

لقد كثر الحديث في الآونة الأخيرة عن مرض هشاشة العظام، فصحیح أنه يصيب كبار السن أكثر، إلا أنه لا يفرق بين كبير أو صغير، ولذلك وكما عودناكم عبر إذاعتنا الموقرة، أن نواكب كل جديد، والآن سوف ننتقل لفقرة هل تعلم التي سيقدمها التلميذ المتفوق (اسم الطالب)، فليفضل مشكوراً:

- هل تعلم أن مرض هشاشة العظام يسبب الانحناء في ظهر المصاب به على مدى سنوات من الإصابة؟
- هل تعلم أن شرب المياه الغازية، وتناول اللحمة الحمراء، من أحد مسببات مرض هشاشة العظام؟
- هل تعلم أن جسم الإنسان يحتاج من الألف إلى الألف ومنتى ملغ من مادة الكالسيوم بشكل يومي ليحافظ على العظام سليمة؟
- هل تعلم أن مرض هشاشة العظام لا يحدث فجأة، وإنما يفقد العظم كثافته في وقت يقدر بين العشرة سنوات، إلى الخمسة عشر سنة بدون أن يشعر المصاب به، ولا يدري به إلى بعد إصابته بالكسر، ويكون المرض قد تفاقم وأصبح من الصعب علاجه، ويكتفى بالعناية بالمريض فقط، حتى لا يتعرض للكسر .

هل تعلم عن التخلص من هشاشة العظام للإذاعة المدرسية

والآن سوف نقدم فقرة إذاعية بعنوان هل تعلم، نتحدث من خلالها عن كيفية التخلص من مرض هشاشة العظام، والتي سيقدمها الطالب النجيب (اسم الطالب) فليقدم لمنصة الإذاعة مشكوراً:

- هل تعلم أن عنصر الكالسيوم هو أساس العظام؟ لذلك يجب تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم كاللبن والحليب، لتقوية العظام .
- هل تعلم أن التدخين، وتناول المنبهات التي فيها كافيين كالقهوة، تؤدي إلى هشاشة العظام لأنها تمتص عنصر الكالسيوم من الجسم .
- هل تعلم أن مرض هشاشة العظام أول ما يصيب الظهر ثم ينتقل إلى الفقرات، ثم يظهر نقص في طول الجسم، وكثرة تعرضه للكسر .
- هل تعلم أن مرض هشاشة العظام قد يصيب أي شخص عندما يتقدم في السن، ولكنه يصيب النساء بعد مرحلة انقطاع الطمث، حيث أنه من الممكن أن يفقدن ثلاثين بالمئة من حجم العظام لديهن، ويعود ذلك إلى التغيرات الهرمونية التي تمر بأجسادهن، بسبب التقدم في السن .

هل تعلم عن هشاشة العظام للإذاعة المدرسية بالانجليزي

إن هشاشة العظام مرض شائع عند النساء بشكل كبير، وخاصة النساء المرضعات، كما أنه شائع عند الأشخاص المتبعين نظام غذائي غير صحي ينقص فيه الكالسيوم، والآن ننتقل لفقرة هل تعلم عن هذا المرض باللغة الإنجليزية، وسيقدمها الطالب (اسم الطالب) فليقدم لمنصة الإذاعة مع الشكر الجزيل :

المعلومة باللغة الإنجليزية

الترجمة باللغة الإنجليزية

هل تعلم أن مرض هشاشة العظام يجعل العظام سهلة الكسر، وأن صاحب هذا المرض معرض للكسور أكثر من الشخص العادي؟
Did you know that osteoporosis makes bones easy to break, and that the owner of this disease is more prone to fractures than the average person?

هل تعلم أن تناول كميات كبيرة من ملح الطعام، يؤدي لمرض هشاشة العظام، فزيادة الصوديوم في الجسم، تؤدي لنقص الكالسيوم في العظام.
Did you know that eating large amounts of table salt leads to osteoporosis, as the excess of sodium in the body leads to a deficiency of calcium in the bones.

هل تعلم أن نسبة الشفاء من مرض هشاشة العظام، تكون كبيرة، إذا ما تم الكشف عنه في المراحل الأولى من الإصابة به. Did you know that the cure rate for osteoporosis is high, if it is detected in the early stages of infection.

هل تعلم أن مرض هشاشة العظام لا ينكشف بالتشخيص الأولي للمرض، وإنما ينكشف في مراحله الأخيرة؟ Did you know that osteoporosis is not detected by the initial diagnosis of the disease, but rather it is revealed in its last stages?

هل تعلم معلومات شاملة عن هشاشة العظام للإذاعة المدرسية

والآن سنقدّم واحدة من أجمل وأهم فقرات الإذاعة المدرسية، وهي فقرة هل تعلم التي يحبها الطلاب حباً جماً، وسنتحدث في هذه الفقرة عن مرض هشاشة العظام، والعوامل المسببة لهذا المرض، والعديد من الأمور الأخرى، وسيقدّم هذه الفقرة الطالب الخلق (اسم الطالب) فليقدّم لمنصة الإذاعة مشكوراً:

- هل تعلم أن الهيكل العظمي تنقص كثافته بمعدل 0.3% عند الرجال، 0.5% عند النساء بمعدل سنوي، ويبدأ ذلك في العشرينيات من عمر الإنسان، كما أنه يرتفع هذا المعدل عند النساء بعد مرحلة انقطاع الطمث إلى 2-3% بمعدل سنوي.
- هل تعلم أن بعض الأمراض تؤثر على امتصاص الجهاز الهضمي للكالسيوم، كمرض (كرون) مما يؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام، حيث تصبح العظام هشة وأكثر عرضة للكسر.
- هل تعلم أنه عند تعرضك لأشعة الشمس بشكل مباشر، تسمح لجسديك تكوين فيتامين (د) والذي يعدّ عنصراً مهماً في صناعة الكالسيوم في الأنسجة العظمية.
- هل تعلم أن عظام الإنسان بحاجة الكثير من العناصر الهامة مثل: الكالسيوم، والفسفور وفيتامين (د)، كما أنها تحتاج إلى الهرمونات، مثل: الهرمونات الموجودة في الغدة الدرقية وهرمونات الغدة الجاركلوية، والهرمونات الجنسية.

هل تعلم عن علاج هشاشة العظام للإذاعة المدرسية

والآن سوف ننقل إلى فقرة هل تعلم عن علاج هشاشة العظام، وسيقدّم هذه الفقرة، مدرس مادة علم الأحياء (اسم المدرس)، فليقدّم لمنصة الإذاعة مشكوراً:

- هل تعلم أن ممارسة الرياضة بشكل دائم، يحد بشكل كبير من الإصابة بمرض هشاشة العظام، لأنها تقوي العظام والعضلات.
- هل تعلم أنه يجب الابتعاد عن التدخين، والمشروبات الغازية، أو الكحول، والتقليل من شرب المنبهات وتناول اللحوم الحمراء.
- هل تعلم أن الأدوية التي تحتوي على مادة البيسفوسفونات كالإباندرونات، تعتبر خير مساعد على تأخير الوصول للمرحلة الأخيرة من المرض، حيث تقوي العظام في الجسم وتمنع تاكلها.
- هل تعلم أن العلاج الهرموني، كالأستروجين، يحافظ على بنية العظام، ويمنع تاكله، ولكن يجب الحذر في المعالجة بالأستروجين، عند التعامل مع الكبار في السن، لأنه قد يؤدي إلى جلطات، أو سرطانات، وينصح استخدامه مع الصغار فقط.
- هل تعلم أنك إذا كنت تريد عدم الإصابة بهشاشة العظام، يجب عليك أن تتناول غذاء متوازناً، أي أنه يحتوي على كمية كافية من المعادن والفيتامين، والبروتين.