

هشاشة العظام مرضٌ ينتج عن انخفاض كتلة العظام، مما يزيد من خطر الكسور. أسبابه متعددة، تشمل نقص الكالسيوم وفيتامين د، قلة النشاط البدني، التقدم في العمر، انقطاع الطمث (للنساء)، زيادة هرمونات الغدة الدرقية، بعض الأدوية، التدخين، والإفراط في شرب الكحول. أما الوقاية، فتتمثل في اتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم وفيتامين د (منتجات الألبان، الخضراوات الورقية، الأسماك الدهنية)، ممارسة الرياضة بانتظام (خاصةً تمارين حمل الوزن)، التعرض لأشعة الشمس، الإقلاع عن التدخين، الحد من الكحول، واستشارة الطبيب لتقييم المخاطر والحصول على العلاج المناسب عند الحاجة. العوامل الوراثية تلعب أيضاً دوراً في زيادة خطر الإصابة.