

نمو العظام

مراحل نمو العظام

- عندما يولد الإنسان يكون هيكله العظمي عبارة عن خلايا غضروفية لينة لا تتحمل وزنه.
- عندما يكبر تحل الخلايا العظمية محل الخلايا الغضروفية، ويصبح هيكله أكثر صلابة بسبب ترسب الكالسيوم والفسفور فيه.
- عظام الطفل سريعة النمو لأن المادة الوراثية الموجودة في خلايا عظامه تنقسم بسرعة كبيرة، ثم تعود للتباطؤ نتيجة تآكل النسيج العظمي.
- ولنمو العظام بشكل سليم ينصح بتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم والفسفور مثل الحليب ومشتقاته، والبيض، والخضار الورقية، والبرتقال، والبذور الجافة، والأسماك.

وظائف العظام

1- الحماية.

- تؤمن الجمجمة الحماية للدماغ.
- يوفر العمود الفقري الحماية للنخاع الشوكي.
- يوفر القفص الصدري الحماية للقلب والرئتين.

2- التخزين.

- تخزن العظام الأملاح المعدنية التي تساعد العضلات والأعصاب في أداء وظائفها.
- تخزن الدهون التي تُستخدم كمصدر طاقة.

3- الحركة.

- تعمل العضلات الهيكلية على إنجاز حركة العظام، وتساعد العظام الإنسان على الوقوف والجلوس والمشي والركض.

4- تكوين خلايا الدم.

- يقوم نخاع العظم بإنتاج خلايا الدم والصفائح الدموية.