

## 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 تأكل النسيج العظمي.

ولنمو العظام بشكلٍ 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 الشكوي.
- 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 العظام بإنتاج خلايا الدم والصفائح الدموية.