

20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗΣ

Τι είναι η Οστεοπόρωση;

- Είναι νόσος του μεταβολισμού των οστών και οδηγεί στη σταδιακή μείωση της **πυκνότητας** και της **ποιότητας** τους.
- Τα οστά γίνονται λεπτά και εύθραυστα με αποτέλεσμα να **αυξάνεται ο κίνδυνος καταγμάτων**.
- Έχει ονομαστεί ως η **Σιωπηλή νόσος** καθώς δεν παρουσιάζει συμπτώματα. Συνήθως το πρώτο σύμπτωμα είναι το κάταγμα, κατάσταση που σημαίνει ότι η νόσος έχει ήδη προχωρήσει αρκετά.

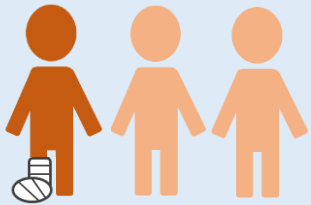
Υγιές οστό



Οστεοπορωτικό οστό

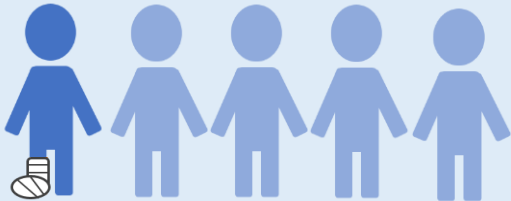


1 στις 3 γυναίκες



&

1 στους 5 άντρες



Θα εμφανίσει οστεοπόρωση

Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου;

- Κληρονομικότητα
- Ηλικία (>45 ετών)
- Φύλο (οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς)
- Εμμηνόπαυση
- Παθήσεις (π.χ. διαβήτης τύπου 1)
- Λήψη ορισμένων **φαρμάκων** (π.χ. κορτιζόνη)
- Κάπνισμα
- Κατάχρηση **αλκοόλ**
- Υπερβολική κατανάλωση **καφέ** και **τσάι**
- **Μικρό ανάστημα** και **χαμηλό βάρος** σώματος
- Ανεπαρκής πρόσληψη **ασβεστίου** και **βιταμίνης D**
- **Μειωμένη σωματική άσκηση** και καθιστική ζωή.

Πότε πρέπει να κάνω εξέταση οστικής πυκνότητας;

- Γυναίκες άνω των 65 ετών
- Γυναίκες σε εμμηνόπαυση με παράγοντες κινδύνου
- Άνδρες άνω των 70 ετών
- Άνδρες 50 έως 69 ετών με παράγοντες κινδύνου
- **Κάταγμα** σε ηλικία **άνω των 50 ετών**
- **Επίμονος πόνος** στην πλάτη ή οσφυϊκή χώρα με πιθανό κάταγμα στη σπονδυλική στήλη
- **Απώλεια ύψους** άνω των **1,3 εκατοστών** μέσα σε ένα έτος
- Συνολική **απώλεια ύψους** άνω των **4 εκατοστών** (από το αρχικό σας ανάστημα)

Πως να διατηρήσω τα οστά μου γερά και δυνατά;



Ασβέστιο

Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυριά, γιαούρτι), σολομός, πορτοκάλι, σαρδέλες, φυλλώδη λαχανικά, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, κουνουπίδι, σπανάκι, αποξηραμένα σύκα, αμύγδαλα, όσπρια, ταχίνι...

Βιταμίνη D

- Έκθεση στον ήλιο μεταξύ 10.00 - 14.00 το πρωί.
- Κατανάλωση τροφών όπως ψάρια (π.χ. σολομός, τόνος, ρέγγα), κρόκος αυγού, συκώτι, δημητριακά...

Σωματική άσκηση

- Οι ασκήσεις με βάρη για μυϊκή ενδυνάμωση βοηθούν στην αύξηση της οστικής μάζας ενώ οι ασκήσεις για την βελτίωση της ισορροπίας μπορούν να προλάβουν κάποια πτώση που ίσως οδηγήσει σε κάταγμα.
- Ακόμα και για όσους δεν είναι αθλητικοί τύποι το περπάτημα για 10-20 λεπτά την ημέρα βοηθάει στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης. Το σωστό περπάτημα γίνεται με όρθια στάση του σώματος, με ζωηρές κινήσεις των χεριών, με μεγάλο βηματισμό και έντονο ρυθμό.



Μείωση του
αλκοόλ



Διακοπή
καπνίσματος



Διατήρηση φυσιολογικού
βάρους σώματος

