



osteoporosis australia

Greek
March 2006

Τι είναι η Οστεοπόρωση; Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου για την Οστεοπόρωση;

What is Osteoporosis? What are the Risk Factors for Osteoporosis?

Τι είναι οστεοπόρωση;

Η οστεοπόρωση είναι μια ασθένεια που τα κόκαλα γίνονται εύθραυστα και ευπαθή. Σπάζουν ευκολότερα από το κανονικό κόκαλο. Ακόμη και ένα μικρό χτύπημα ή μια πτώση μπορούν να προκαλέσουν ένα σοβαρό σπάσιμο. Οι μισές από όλες τις γυναίκες και το ένα τρίτο των ανδρών άνω των 60 στην Αυστραλία θα πάθουν κάταγμα λόγω της οστεοπόρωσης.

Η οστεοπόρωση και τα κατάγματα είναι σημαντικές αιτίες τραυματισμού, μακροπρόθεσμης αναπηρίας και ακόμη και θάνατος για τους ηλικιωμένους Αυστραλούς. Το ένα πέμπτο των ατόμων που υφίστανται κάταγμα ισχίου (γοφού) θα πεθάνει μέσα σε έξι μήνες. Από αυτά που δεν θα πεθάνουν, 50 τοις εκατό θα είναι ανίκανα να περπατήσουν χωρίς βοήθεια ή να μείνουν στα σπίτια τους. Μερικά μπορεί ακόμη και να χρειαστούν πλήρη νοσοκομειακή φροντίδα.

Η οστεοπόρωση αποκαλείται συχνά η σιωπηλή ασθένεια, δεδομένου ότι δεν υπάρχει συνήθως καμία ένδειξη ή συμπτώματα μέχρι που κάποιος υποστεί κάταγμα.

Οποιοδήποτε κόκαλο μπορεί να επηρεαστεί, αλλά τα πιο κοινά είναι τα κόκαλα του ισχίου, της σπονδυλικής στήλης, του καρπού, των πλευρών, της λεκάνης και του βραχίονα.

Τι προκαλεί την οστεοπόρωση;

Η υγεία των κοκάλων σας εξαρτάται από:

- τα γονίδιά σας (60-80%)
- το επίπεδο ορμονών στο σώμα σας. Στις γυναίκες αυτή η ορμόνη είναι η οιστρογόνη, στους άντρες είναι η ορμόνη τεστοστερόνη.
- πόσο ενεργητικοί είστε σωματικά
- τι τρώτε

Αυτά τα πράγματα επηρεάζουν πόσο καλά σχηματίζονται τα κόκαλα στην αρχή της ενηλικίωσης όταν είναι τα κόκαλά σας στο ισχυρότερό τους επίπεδο. Μετά από τη ηλικία των 30 χρόνων, είναι σημαντικό να διατηρηθεί η δύναμη κοκάλων και να αποτραπεί η απώλεια κόκαλου.

Η Κυβέρνηση της Αυστραλίας έχει κάνει την χρηματοδότηση για να υποστηρίξει αυτήν τη δημοσίευση^ο όμως οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτό το έγγραφο είναι αυτές των συγγραφέων, με βάση την τρέχουσα έρευνα, και δεν αντιπροσωπεύουν αναγκαστικά τις απόψεις της Κυβέρνησης της Αυστραλίας.

Η εμμηνόπαυση και η οστεοπόρωση

Η εμμηνόπαυση σημαίνει ο χρόνος γύρω στην τελευταία περίοδο μιας γυναίκας. Οι περισσότερες αυστραλέζες φθάνουν στην εμμηνόπαυση μεταξύ των ηλικιών 45-55 χρόνων, αλλά μπορεί να συμβεί και νωρίτερα.

Από περίπου την ηλικία 45 χρόνων, οι γυναίκες μπορούν να αρχίσουν να χάνουν κόκαλο σε ποσοστό περίπου 1-2% ετησίως. Αυτό είναι επειδή οι οργανισμοί των γυναικών κάνουν συνήθως τη λιγότερη οιστρογόνη σε αυτήν την ηλικία. Μετά από την εμμηνόπαυση, τα επίπεδα οιστρογόνης μειώνονται και αυτό επιταχύνει την απώλεια κόκαλου σε περίπου 2-4% ετησίως, ειδικά στα πρώτα 5-10 χρόνια μετά από την εμμηνόπαυση. Αυτό το στάδιο της απώλειας κόκαλου που προκαλείται από την εμμηνόπαυση μπορεί να διαρκέσει μέχρι 15-20 χρόνια. Όλες οι γυναίκες χάνουν κόκαλο στην εμμηνόπαυση. Το ποσοστό ποικίλλει, αλλά μερικές μπορούν να χάσουν τουλάχιστον 30% του κόκαλου τους κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων. Αν έχετε πρόωρη εμμηνόπαυση για κάποιο λόγο, θα αρχίσετε να χάνετε κόκαλο σε πιο νεαρή ηλικία. Πρέπει να ρωτήσετε το γιατρό σας για την πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Οι άντρες και η οστεοπόρωση

Η ανδρική ορμόνη, η τεστοστερόνη, δεν μειώνεται τόσο ξαφνικά όπως η οιστρογόνη στις γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης. Αντίθετα, για τους άντρες η τεστοστερόνη μειώνεται βαθμιαία από περίπου την ηλικία των 50 χρόνων. Όμως, η πυκνότητα του κόκαλου των ανδρών τείνει να παραμένει η ίδια ως ότου είναι πολύ μεγαλύτερης ηλικίας. Αλλά μετά από την ηλικία των 75 χρόνων και οι άνδρες και οι γυναίκες χάνουν περισσότερο κόκαλο, ειδικά στον γοφό. Αυτό είναι μέρος της διαδικασίας γήρανσης.

Παράγοντες κινδύνου για την οστεοπόρωση

Οι παράγοντες κινδύνου για οστεοπόρωση και κατάγματα που προκαλούνται από την οστεοπόρωση είναι παρόμοιοι στους άνδρες και στις γυναίκες. Αυτοί περιλαμβάνουν μερικά πράγματα που μπορείτε να αλλάξετε και μερικά που δεν μπορείτε.

Οι παράγοντες κινδύνου που μπορείτε να αλλάξετε

Έχετε έναν υψηλότερο κίνδυνο να υποστείτε κάταγμα λόγω της οστεοπόρωσης αν εσείς:

- Κάνετε ελάχιστη ή καμία σωματική δραστηριότητα
- Είστε καπνιστής /καπνίστρια
- Καταναλώνετε πολλά οινοπνευματώδη ποτά
- Έχετε χαμηλό σωματικό βάρος
- Έχετε χαμηλή λήψη ασβεστίου
- Πέφτετε κάτω συχνά

Οι παράγοντες κινδύνου που δεν μπορείτε να αλλάξετε εσείς

Έχετε υψηλότερο κίνδυνο να υποστείτε κάταγμα λόγω οστεοπόρωσης αν εσείς:

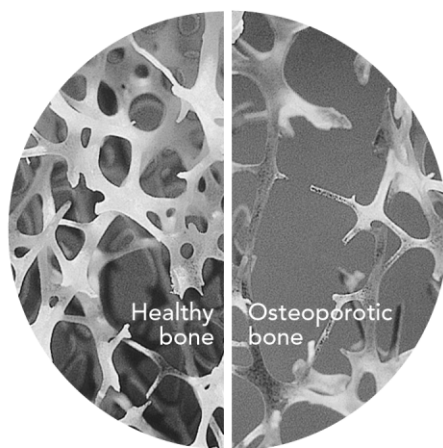
- Έχετε έναν γονιό ή παππού/ γιαγιά που έχει οστεοπόρωση ή που έχει υποστεί κάταγμα λόγω οστεοπόρωσης.
- Είστε γυναίκα
- Είστε Καυκάσιος ή Ασιάτης

- Έχετε μικρό σκελετό
- Είχατε καθυστερημένη εφηβεία ή πρόωρη αρχή εμμηνόπαυση
- Είχατε ανορεξία που προκάλεσε την απώλεια περιόδων
- Έχετε ήδη υποστεί κάταγμα από σπάσιμο από την οστεοπόρωση
- Είστε πάνω από 60 χρόνων
- Έχετε την ρευματοειδή αρθρίτιδα, χρόνια ασθένεια συκωτιού ή νεφρική ανεπάρκεια
- Έχετε ένα ιστορικό υπερδραστήριων θυρεοειδών ή παραθυρεοειδών αδένων, ή είχατε στο παρελθόν αγωγή θυρεοειδών ορμονών
- Είστε άντρας με χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης
- Είχατε μια μακροχρόνια φαρμακευτική αγωγή με κορτικοστεροειδή φάρμακα (όπως το prednisone)

Η πρόληψη της οστεοπόρωσης – μειώστε τον κίνδυνό σας

Η πρόληψη της οστεοπόρωσης είναι σημαντική. Αν και υπάρχουν αγωγές για την οστεοπόρωση, δεν υπάρχει καμία θεραπεία. Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνό σας να αναπτύξετε οστεοπόρωση και να πάθετε κάταγμα με:

- Το να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη D. Για τα περισσότερα άτομα, τρία σερβιρίσματα γαλακτοκομικών τροφίμων καθημερινά θα παράσχουν αρκετό ασβέστιο
- Βιταμίνη D για να βοηθήσει το σώμα να απορροφήσει το ασβέστιο (δείτε το ενημερωτικό δελτίο για τη βιταμίνη D για περισσότερες πληροφορίες). Η βιταμίνη D υπάρχει σε μικρά ποσά στα τρόφιμα, όπως στα γαλακτοκομικά προϊόντα που ενισχύονται με βιταμίνη D, στους κροκούς αυγών, στα θαλασσινά ψάρια και στη μαργαρίνη. Η καλύτερη πηγή βιταμίνης D είναι από την ασφαλή έκθεση στο φως του ήλιου.
- Ασκήσεις με βάρη, υψηλής επίδρασης και ενίσχυσης (όπως το περπάτημα, τένις, χορός και εξάσκηση με βάρη)
- Να κάνετε εξέταση πυκνότητας κόκαλων, εάν κριθεί απαραίτητο
- Να ρωτήσετε το γιατρό σας εάν χρειάζεστε φάρμακα
- Να ρωτήσετε το γιατρό σας εάν οποιαδήποτε φάρμακα που παίρνετε μπορούν να προκαλέσουν απώλεια κόκαλου
- Να μην καπνίζετε
- Κατανάλωση λιγότερων οισιοπνευματοειδών



Υγιές κόκαλο

Οστεοπορωμένο κόκαλο