

ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΣΤΡΑΤΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΥ
ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΤΡΑΤΟΥ
(ΚΕ.Π.Ι.Σ.)

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗΣ

Η προσθήκη ασβεστίου και βιταμίνης D στη διατροφή είναι ένα καλό πρώτο μέτρο αλλά ίσως δεν είναι αρκετό για να προλάβει ή να θεραπεύσει την οστεοπόρωση.

Κάθε χρόνο είναι περισσότερες οι γυναίκες που θα υποστούν οστεοπορωτικό κάταγμα από αυτές που θα προσβληθούν από εγκεφαλικό, καρδιακή προσβολή και καρκίνο του μαστού αθροιστικά.

Σύμφωνα με το Διεθνές Ίδρυμα Οστεοπόρωσης, περίπου το 40% του συνόλου των γυναικών άνω των 50 ετών θα σπάσουν κάποιο κόκαλο εξαιτίας οστεοπόρωσης.

Πρόληψη

Σκεφτείτε τις διατροφικές σας συνήθειες

Είναι σημαντικό να παίρνετε αρκετό ασβέστιο και βιταμίνη D. Το Διεθνές Ίνστιτούτο Υγείας συνιστά πρόσληψη 1000 – 1500 mg ασβεστίου την ημέρα για όλες τις γυναίκες.

Συνιστάται επίσης άσκηση που περιέχει άρση βάρους και ενίσχυση των μυών για να ελαττωθεί ο κίνδυνος πτώσεων και καταγμάτων.

Συνιστάται διακοπή του καπνίσματος και περιορισμένη χρήση οινοπνευματωδών ποτών.

Περιορίστε τους κινδύνους

Η πρόληψη των πτώσεων είναι σημαντική σε οποιαδήποτε ηλικία. Οι παρακάτω απλές συμβουλές μπορεί να σας βοηθήσουν να περιορίσετε πολλούς συνηθισμένους κινδύνους μέσα στο σπίτι.

Πατώματα: Εξασφαλίστε ότι όλα τα χαλιά των χώρων που κινήστε είναι καλά στρωμένα. Διατηρήστε τους διαδρόμους καθαρούς. Απομακρύνετε από το πάτωμα όλα τα καλώδια.

Υπνοδωμάτια, τουαλέτες: Τοποθετείστε φωτισμό για τη νύχτα σε κάθε δωμάτιο και χειρολαβές κοντά στις τουαλέτες. Χρησιμοποιείτε ειδικά χαλάκια δαπέδου για την τουαλέτα.

Ενδυμασία: Φορέστε παπούτσια που δεν γλιστράνε και σιγουρευτείτε ότι τα ρούχα που φοράτε δεν σας μπερδεύουν στο περπάτημα.

Κάνετε Μέτρηση Οστικής Πυκνότητας

Ιδιαίτερα κάτω από την ηλικία των 65 ετών, όταν εκτός από την εμμηνόπαυση υπάρχουν ένας ή περισσότεροι παράγοντες κινδύνου για οστεοπόρωση. Η μέτρηση θα καθορίσει αν χρειάζεστε φαρμακευτική αγωγή για να διατηρήσετε την οστική σας μάζα.

Μιλήστε με τον γιατρό σας

Αυτός μπορεί να σας βοηθήσει να περιορίσετε τους κινδύνους που διατρέχει η υγεία σας και να συζητήσει τρόπους για πρόληψη ιατρικών προβλημάτων, σχετικά με την οστεοπόρωση.

Με τη διακοπή της Έμμηνου Ρύσης, ο οργανισμός της γυναίκας παράγει λιγότερα οιστρογόνα. Η προοδευτική αυτή απώλεια οιστρογόνων οδηγεί σε διαταραχή της μικροαρχιτεκτονικής δομής των οστών με επακόλουθο την αύξηση της ευθραυστότητάς τους και του κινδύνου για κατάγματα. Για την πλειοψηφία των γυναικών η οστεοπόρωση είναι μια σιωπηρή νόσος.

Προδιαθεσικοί παράγοντες κινδύνου για Οστεοπόρωση

Γενετικοί, Υπογοναδισμός, Έλλειψη Βιταμίνης D, Ηλικία, Φυλή (λευκή ή ασιατική), Φύλο, Προηγούμενα κατάγματα, Κάπνισμα, Κατάχρηση καφεΐνης, Κατάχρηση αλκοόλ, Χρήση ή κατάχρηση ηρεμιστικών και αντικαταθλιπτικών, Μικρό βάρος, Έλλειψη ασβεστίου, Καθιστικός τρόπος ζωής, Χρόνια προβλήματα υγείας, Προηγούμενος υπερθυρεοειδισμός, Χρήση ή κατάχρηση κορτιζόνης, Υψηλό ανάστημα.

Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό.

Συνίσταται ημερήσια πρόσληψη 400 – 800 μονάδων οι οποίες μπορούν να ληφθούν από γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, θαλασσινά ψάρια, σικώτι και έκθεση στον ήλιο.

Ανδρική Οστεοπόρωση

Η οστεοπόρωση είναι νόσος που προσβάλλει και τους άνδρες, αν και σε μικρότερο ποσοστό απ' ότι τις γυναίκες. Για την ανδρική οστεοπόρωση ευθύνονται κυρίως το κάπνισμα, η κατάχρηση αλκοόλ και η έλλειψη ανδρικών ορμονών (τεστοστερόνη). Για την πρόληψή της συνίσταται επιπλέον, η διόρθωση ορμονικών δυσλειτουργιών (υπογοναδισμός).