



Ελληνικός Σύλλογος
Υποστήριξης Αδενών
μέ Οστεοπόρωση

Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης 2010

Μήνυμα:

**Ενεργοποιήσου.
Ενημερώσου.
Πρόλαβε.
Η Οστεοπόρωση σε απειλεί.**

Επιδημιολογικά στοιχεία

Ο Σύλλογός μας ύστερα από εκτενή μελέτη και έρευνα σε 10.000 γυναίκες σε όλη την Ελλάδα δημοσιοποιεί μέρος των ευρημάτων της έρευνας του:

- Ο Σύλλογος μέτρησε **10.000 γυναίκες** και για **πρώτη φορά** εξήγαγε τα **επιδημιολογικά στοιχεία** της οστεοπόρωσης στην **Ελλάδα**. Τα στοιχεία αναλύθηκαν στατιστικά στο Εργαστήριο Έρευνας Μυοσκελετικών Παθήσεων του Πανεπιστημίου Αθηνών και δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό περιοδικό του Ελληνικού Ιδρύματος Οστεοπόρωσης («Σκελετική Υγεία»).
- Διαπιστώθηκε ότι το **20%** των γυναικών **μπαίνει στην εμμηνόπαυση με ήδη προϋπάρχουσα οστεοπόρωση**.
- Επιπλέον, σε ηλικία **70 ετών περισσότερες από τις μισές** Ελληνίδες έχουν **εγκατεστημένη οστεοπόρωση**.
- Επίσης, **3 στα 4 υπερήλικα άτομα έχουν σοβαρό πρόβλημα οστεοπόρωσης**.
- Στις γυναίκες κάτω των 50 ετών, δηλαδή γυναίκες πολύ νέες που δεν έχουν μπει στην εμμηνόπαυση, βρέθηκε ότι ένα μεγάλο ποσοστό (**35,4%**) **έχει ήδη ελαττωμένη οστική μάζα, στοιχείο που δημιουργεί ανησυχία**.
- Στο σύνολο του γυναικείου Ελληνικού πληθυσμού άνω των 50 ετών (**2.400.000, απογραφή 2003**) οι **855.500** Ελληνίδες **έχουν οστεοπόρωση**, δηλαδή το **35%**.
- Το **51%** των Ελληνίδων **άνω των 50 ετών** που είχαν ήδη μπει στην εμμηνόπαυση **δεν είχε κάνει μέτρηση οστικής πυκνότητας**, ενώ στις περισσότερες αγροτικές και ορεινές περιοχές της πατρίδας μας το **48%** αγνοούσε τελείως το γεγονός και συμμετείχε **τυχαία** στη μελέτη.
- Οποιοσδήποτε έχει πάθει **ένα τουλάχιστον κάταγμα χαμηλής βίας** στο παρελθόν σε οποιοδήποτε σημείο του σκελετού του έχει **υψηλό κίνδυνο οστεοπόρωσης**. Στην Ελλάδα το **32%** των γυναικών άνω των 50 ετών αναφέρει ότι έχει υποστεί **ένα κάταγμα στο παρελθόν**.
- Το **85%** των ατόμων ηλικίας μεγαλύτερης των **70 ετών** βρέθηκε ότι **πέφτει μία τουλάχιστον φορά τον χρόνο**.

Κοινωνική συμπεριφορά και οστεοπόρωση

Η οστεοπόρωση και κυρίως τα κατάγματα επηρεάζουν την **ποιότητα ζωής** ακόμα και μετά την ίασή τους. Είναι σίγουρο ότι μετά από ένα κάταγμα μειώνεται η κινητικότητα και λειτουργικότητα των ατόμων. Το πρόβλημα οξύνεται στις μεγαλύτερες ηλικίες.

αθηνάς 10, 145 61 κηφισιά
τ. 210 8018123 | 210 6280697
f. 210 8018122
e. info@osteocare.gr

w w w . o s t e o c a r e . g r



Ελληνικός Σύλλογος Υποστήριξης Αδενών μέ Οστεοπόρωση

Τα σπονδυλικά κατάγματα προκαλούν παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης, κύφωση (καμπούρα) και πόνο. Οι συνέπειες αυτές οδηγούν τα άτομα σε **κοινωνική απομόνωση**.

Το **50% των Ελληνίδων ενοχλούνται πολύ** από τις αλλαγές που έχουν γίνει στο σώμα τους, ενώ το **35%** δήλωσε ότι ενοχλείται λίγο.

Άσκηση

Άλλος παράγοντας που μελετήθηκε ήταν η **άσκηση** και η ενασχόληση γενικά με **φυσικές δραστηριότητες**. Και εδώ τα αποτελέσματα είναι απογοητευτικά. Ο παρακάτω πίνακας αποκαλύπτει τα ευρήματα:

Ποσοστό ατόμων και συχνότητα άσκησης:

ΠΟΤΕ-ΣΠΑΝΙΑ	82%
1-2 ΩΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	5,3%
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 2 ΩΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	5,5%

Διατροφή

Η διατροφή αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόληψης κατά της οστεοπόρωσης και αναντικατάστατο κομμάτι της θεραπείας της. Το ασβέστιο αποτελεί το **κυριότερο μέταλλο** στη δομή του οστού. Η **επαρκής** διαιτητική πρόσληψη ασβεστίου είναι αναγκαία σε όλες τις ηλικιακές ομάδες για την πρόληψη της οστεοπόρωσης και αποτελεί **μέρος της αντιμετώπισης της**. Το ασβέστιο συμβάλλει στην απόκτηση της **κορυφαίας οστικής πυκνότητας** και στην **πρόληψη** της οστικής απώλειας.

- Ένα εύρημα της έρευνάς μας που επιβεβαίωσε το μέγεθος του προβλήματος της κακής διατροφής των νέων Ελληνίδων (γυναίκες μικρότερες των 50 ετών) είναι, ότι **μόνο το 32%** παίρνει καθημερινά τις απαραίτητες ποσότητες ασβεστίου.
- Επίσης, **το 72,6%** των γυναικών άνω των 50 ετών λαμβάνει καθημερινά ποσότητες ασβεστίου κατά **πολύ μικρότερες** των διεθνώς συνιστώμενων δόσεων.
- Η χαμηλή μάζα σώματος συνήθως συνδέεται με την ελλιπή διατροφή. Η ελλιπής διατροφή μπορεί επίσης να επηρεάσει τη σκελετική υγεία, κυρίως όταν το διατροφολόγιο μας είναι ελλιπές σε πρόσληψη ασβεστίου. Το **ασβέστιο** είναι ένα απαραίτητο συστατικό της οστικής πυκνότητας αλλά είναι επίσης απαραίτητο για τους μύες, τα νεύρα και άλλα κύτταρα στο σώμα.
- Η **βιταμίνη D** είναι επίσης απαραίτητη αφού βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου. Στα παιδιά και στους ενήλικες, η συνηθισμένη έκθεση του

αθηνάς 10, 145 61 κηφισιά
τ. 210 8018123 | 210 6280697
f. 210 8018122
e. info@osteocare.gr

w w w . o s t e o c a r e . g r



Ελληνικός Σύλλογος Υποστήριξης Αδενών μέ Οστεοπόρωση

προσώπου, των χεριών και των βραχιόνων για 10-15 λεπτά την ημέρα στον ήλιο, είναι συνήθως αρκετή για την πρόσληψη βιταμίνης D.

-
- Επομένως, η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την συχνή άσκηση είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για την πρόληψη της οστεοπόρωσης.
-

Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου.

Πρόκειται για τους παράγοντες που μπορούμε να αλλάξουμε, ώστε να θωρακίσουμε την σκελετική μας υγεία.

- αλκοόλ
- κάπνισμα
- χαμηλό σωματικό βάρος
- ελλιπής/ φτωχή διατροφή
- διατροφικές διαταραχές
- ανεπαρκής άσκηση
- χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου
- ανεπάρκεια βιταμίνης D
- συχνές πτώσεις

Προκαθορισμένοι Παράγοντες κινδύνου:

Αν και δεν υπάρχει τρόπος να ελέγξουμε τους προκαθορισμένους αυτούς παράγοντες κινδύνου, υπάρχουν όμως «στρατηγικές» για να μειώσουμε αυτή την επιρροή.

- Ηλικία
- Θηλυκό γένος
- οικογενειακό ιστορικό
- προηγούμενο κάταγμα
- φυλή / εθνικότητα
- εμμηνόπαυση / υστερεκτομή
- μακρόχρονη θεραπεία με γλυκοκορτικοειδή
- πρωτοπαθής / δευτεροπαθής υπογοναδισμό στους άνδρες

Στοιχεία από το Διεθνές Ίδρυμα Οστεοπόρωσης (IOF – International Osteoporosis Foundation)

- 1 στις 3 γυναίκες άνω των 50 θα εμφανίσουν οστεοπόρωση και 1 στους 5 άντρες
- Η οστεοπόρωση προσβάλλει περίπου 75 εκατομμύρια ανθρώπους σε Ευρώπη, Αμερική και Ιαπωνία ετησίως.

αθηνάς 10, 145 61 κηφισιά
τ. 210 8018123 | 210 6280697
f. 210 8018122
e. info@osteocare.gr



Ελληνικός Σύλλογος
Υποστήριξης Αδενών
μέ Οστεοπόρωση

6 χρήσιμες συμβουλές που προλαμβάνουν την οστεοπόρωση:

✓ Καταναλώνουμε γαλακτοκομικά και τροφές πλούσιες σε ασβέστιο και βιταμίνη D

Γάλα, γιαούρτι, κίτρινα τυριά, άσπρα τυριά, πορτοκάλι, σύκο, σολομός | τα μικρά ψάρια με τα οστά, σαρδέλες, γαύρος, αμύγδαλα, καρύδια, σοκολάτα γάλακτος, μπρόκολο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, σουσάμι, φασόλια, μαρούλι, σπανάκι, αυγό, τόνος(κονσέρβα), λευκό ψωμί

✓ Αποφεύγουμε την απότομη απώλεια σωματικού βάρους

✓ Φροντίζουμε καθημερινά να βγαίνουμε στον ήλιο για 10 λεπτά. Η σύνθεση της βιταμίνης D είναι απαραίτητη για τη σκελετική μας υγεία (Η βιταμίνη D συντίθεται με την έκθεσή μας στον ήλιο – αποφεύγουμε τις ώρες αιχμής 11:00 – 16:00)

✓ Αποφεύγουμε το κάπνισμα και περιορίζουμε το αλκοόλ

✓ Γυμναζόμαστε

✓ Κάνουμε μέτρηση οστικής πυκνότητας.

✓ Συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας για το πότε και πόσο συχνά θα πρέπει να κάνουμε μέτρηση οστικής πυκνότητας.

✓ Η κορυφαία οστική πυκνότητα επιτυγχάνεται από τα 25 έτη

✓ Οι ειδικοί συμβουλεύουν: Όχι στην υπερκατανάλωση καφέ, Όχι στο υπερβολικό αλάτι

Απαραίτητες εργαστηριακές εξετάσεις κατά την περίοδο της εμμηνόπαυσης

- Μέτρηση Οστικής Πυκνότητας (Οστική Μάζα Σπονδυλικής Στήλης και ισχίου)
- Μαστογραφία
- Τεστ Παπανικολάου
- Μικροβιολογικές εξετάσεις αίματος και ούρων που αφορούν τον μεταβολισμό των υδατανθράκων, λιπιδίων, ασβεστίου – βιταμίνης D και θυρεοειδούς. Οι πιο εξειδικευμένες εξετάσεις εξαρτώνται από το ιστορικό και την αντικειμενική εξέταση της γυναίκας.
- Διατροφικό ιστορικό και δείκτη μάζας σώματος.

αθηνάς 10, 145 61 κηφισιά
τ. 210 8018123 | 210 6280697
f. 210 8018122
e. info@osteocare.gr

w w w . o s t e o c a r e . g r