

ΟΤΑΝ ΕΝΑ ΦΤΕΡΝΙΣΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ
ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΚΑΤΑΓΜΑ

ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ Η ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

Ένας πλήρης οδηγός πρόληψης και αντιμετώπισης της
οστεοπόρωσης

Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης
200κτωβρίου

www.worldosteoporosisday.org



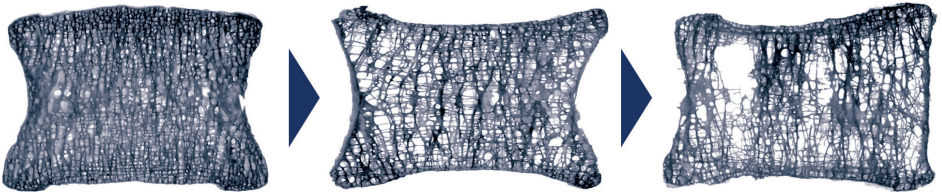
Η ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΕΙΝΑΙ

- ▶ Είναι μια πάθηση που κάνει τα οστά πιο εύθραυστα και λιγότερο ανθεκτικά, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι πιθανότητες να πάθει κάποιος κάταγμα. Τα κατάγματα λόγω οστεοπόρωσης λέγονται κατάγματα ευθραυστότητας ή οστεοπορωτικά.
- ▶ Η οστεοπόρωση είναι μια σιωπηλή νόσος, καθώς δεν υπάρχουν φανερά συμπτώματα και εμφανή σημάδια της πάθησης μέχρι να συμβεί κάποιο κάταγμα. Στα άτομα που έχουν οστεοπόρωση αρκεί μία μικρή πτώση από την καθιστή θέση, μία απότομη κίνηση του σώματος, ένα σκύψιμο ή η άρση βάρους για να γίνει ένα κάταγμα.
- ▶ Τα οστεοπορωτικά κατάγματα συνήθως συμβαίνουν στις περιοχές του ισχίου, της σπονδυλικής στήλης, του βραχίονα ή του αντιβραχίου. Βέβαια μπορεί να εμφανιστούν και σε οποιοδήποτε άλλο οστό του σκελετού. Είναι σημαντική η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης, διότι όταν συμβαίνει ένα κάταγμα μπορεί να συμβεί κι άλλο αργότερα.
- ▶ 1 στις 3 γυναίκες και 1 στους 5 άντρες, ηλικίας 50 ετών και άνω, παγκοσμίως, παθαίνουν κάταγμα από οστεοπόρωση.

NORMAL BONE

**OSTEOPENIC
BONE**

**OSTEOPOROTIC
BONE**



ΜΙΑ ΠΑΘΗΣΗ ΜΕ ΣΟΒΑΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Παρόλο που η οστεοπόρωση είναι μία πάθηση χωρίς συμπτώματα πόνου, τα οστεοπορωτικά κατάγματα όμως που προκαλούνται από αυτή, έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία και επιφέρουν σημαντικές αλλαγές στη ζωή των ατόμων.

ΜΕΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΝΟΣΟ



Όταν η οστεοπόρωση προσβάλλει τα οστά της σπονδυλικής στήλης, συνήθως **προκαλεί πόνο και μείωση του ύψους του ατόμου, προσδίδοντας μία χαρακτηριστική κυφωτική στάση (καμπούρα).**



Η ποιότητα ζωής των ασθενών υποβαθμίζεται σημαντικά λόγω του πόνου και της **δυσκολίας τους να αυτοεξυπηρετηθούν.** Είναι απαραίτητη η συνδρομή φροντιστών για να μπορούν τα άτομα να εκτελούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Η κατάσταση προκαλεί στα άτομα τάση απομόνωσης και αισθήματα κατάθλιψης.



Η **ανικανότητα** που προκαλεί η οστεοπόρωση είναι ανάλογη ή ακόμα και πιο σοβαρή από εκείνη που προκαλείται από άλλες παθήσεις. Σε άτομα που ακόμα εργάζονται, τα κατάγματα αποτελούν αιτία για να **λείπουν πολλές ημέρες από την εργασία τους**, ενώ σε κάποια επαγγέλματα υπάρχει μεγάλη δυσκολία να εργαστούν μετά το κάταγμα.



Το 33% των ασθενών με κάταγμα ισχίου, χρειάζονται νοσηλεία κατ' οίκον για τουλάχιστον ένα χρόνο μετά το κάταγμα, ενώ το **20-24% των ασθενών πεθαίνουν μέσα στον πρώτο χρόνο μετά το κάταγμα.**



Η εμφάνιση ενός κατάγματος αυξάνει τον κίνδυνο **περαιτέρω καταγμάτων**, που μπορεί να οδηγήσει σε ένα καταρράκτη νέων καταγμάτων, δημιουργώντας ένα φαύλο κύκλο πόνου και ανικανότητας.

ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ

Τα άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου για εμφάνιση οστεοπόρωσης, σε σχέση με τους νεότερους. Είναι όμως πολύ πιθανό η οστεοπόρωση να παρουσιαστεί και σε μικρότερες ηλικίες. Στις γυναίκες η εμμηνόπαυση σηματοδοτεί την έναρξη της με ταχεία απώλεια οστικής πυκνότητας γι' αυτό και είναι σημαντικό οι γυναίκες να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στη σκελετική τους υγεία από μικρή ηλικία.

Επειδή η οστεοπόρωση δεν εκδηλώνεται με φανερά συμπτώματα, είναι σημαντικό να συζητάτε με το γιατρό σας σχετικά με τη σκελετική σας υγεία, ιδιαιτέρως αν έχετε κάποιο παράγοντα κινδύνου. Οι συνήθεις παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση οστεοπόρωσης και καταγμάτων ευθραυστότητας περιλαμβάνουν:



Κάταγμα σε ηλικία 50 ετών και άνω



Η μακροχρόνια καθημερινή λήψη φαρμάκων που σχετίζονται με την οστεοπόρωση π.χ. γλυκοκορτικοειδή (στεροειδή)



Μείωση του ύψους 4 cm ή και παραπάνω, κυρτωτική στάση



Οικογενειακό ιστορικό για κάταγμα ισχίου ή οστεοπόρωση



Πρώιμη εμμηνόπαυση



Χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου, μειωμένη έκθεση στο ηλιακό φως



Χαμηλό σωματικό βάρος (δείκτης μάζας σώματος κάτω από 19)



Καθιστική ζωή (μειωμένη φυσική δραστηριότητα)



Παθήσεις που σχετίζονται με την οστεοπόρωση όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο διαβήτης, ο καρκίνος του μαστού ή του προστάτη, παθήσεις του πεπτικού συστήματος.



Κάπνισμα και /ή υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ

To learn more about osteoporosis risk factors, and to check whether any risks apply to you, take the IOF Osteoporosis Risk Check riskcheck.iofbonehealth.org

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ

Η εκτίμηση της σκελετικής υγείας συνήθως περιλαμβάνει το τεστ εκτίμησης κινδύνου εμφάνισης κατάγματος (γνωστό ως FRAX). Με τον τρόπο αυτό καθορίζεται εάν κάποιος έχει παράγοντες κινδύνου. Ο γιατρός ανάλογα την ηλικία ή τους παράγοντες κινδύνου, μπορεί να προτείνει την μέτρηση οστικής πυκνότητας.

Η τεχνική που χρησιμοποιείται για την μέτρηση οστικής πυκνότητας είναι η DXA (μέθοδος διπλής ενεργειακής απορρόφησης). Πρόκειται για ταχεία, μη επεμβατική μέθοδο χαμηλής ακτινοβολίας, που υπολογίζει την οστική πυκνότητα στην περιοχή του ισχίου και της σπονδυλικής στήλης. Τα αποτελέσματα εκφράζονται ως T-score, που είναι η απόκλιση του εξεταζόμενου ατόμου από μία μέση προκαθορισμένη τιμή που αφορά τον υγιή πληθυσμό.

Κατάσταση	Μέτρηση οστικής πυκνότητας
Φυσιολογικός	T-score από -1 και άνω
Οστεοπενία	T-score από -1 έως -2,5
Οστεοπόρωση	T-score από -2,5 ή χαμηλότερο
Σοβαρή οστεοπόρωση	T-score -2.5 ή χαμηλότερο και παρουσία ενός τουλάχιστον κατάγματος ευθραυστότητας

Στην οστεοπενία η οστική πυκνότητα είναι μικρότερη του φυσιολογικού αλλά δεν είναι απόλυτο ότι τα άτομα με οστεοπενία θα παρουσιάσουν και οστεοπόρωση. Εάν τα αποτελέσματα της μέτρησης οστικής πυκνότητας δείξουν οστεοπόρωση ή οστεοπενία, τότε υπάρχει υψηλός κίνδυνος για εμφάνιση κατάγματος.



Η ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΙ

Για τα άτομα που έχουν υψηλό κίνδυνο εμφάνισης κατάγματος, η φαρμακευτική αγωγή είναι απαραίτητη για τη σημαντική μείωση εμφάνισης οστεοπορωτικών καταγμάτων.

Στις μέρες μας υπάρχουν πολλές διαθέσιμες θεραπείες για την αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης σε σχέση με παλαιότερα. Το ιστορικό του κάθε ασθενούς και οι παράγοντες κινδύνου καθορίζουν το είδος της θεραπείας.

Οι θεραπείες **μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης κατάγματος του ισχίου** μέχρι και **40%**, των **καταγμάτων σπονδυλικής στήλης 30-70%**, ενώ με κάποιες θεραπείες μειώνεται ο κίνδυνος εμφάνισης των μη σπονδυλικών καταγμάτων κατά 30-40%.

Ο γιατρός μπορεί να συστήσει τη λήψη συμπληρωμάτων **ασβεστίου και βιταμίνης D** για να εξασφαλίσει ότι λαμβάνει το άτομο επαρκή ποσότητα από τα σημαντικά θρεπτικά συστατικά. Οι ασκήσεις με βάρη και οι ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών, ενισχύουν την ανακατασκευή των οστών, αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη και βελτιώνουν την ισορροπία. Είναι επίσης σημαντικό να γίνουν οι απαραίτητες αλλαγές στο χώρο του σπιτιού για περισσότερη ασφάλεια και μείωση του κινδύνου πτώσεων.

Η αγωγή για την θεραπεία της οστεοπόρωσης, όπως όλες οι φαρμακευτικές αγωγές, έχει τα θεμιτά αποτελέσματα όταν ακολουθείτε τις συμβουλές του ιατρού σας. Για οποιαδήποτε απορία έχετε μην διστάσετε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας και μην διακόψετε την θεραπευτική σας αγωγή πριν τον ρωτήσετε.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ▶ Αν ανήκετε στην ομάδα υψηλού κινδύνου, χρειάζεται να γίνει εκτίμηση της σκελετικής υγείας, που μπορεί να επιτευχθεί και με τη μέτρηση οστικής πυκνότητας (DXA).
- ▶ Εάν έχετε υποστεί κάταγμα ύστερα από μικρή πτώση στην ηλικία των 50 ετών και άνω, αυτό πιθανόν να αποτελεί σημάδι για οστεοπόρωση. Είναι απαραίτητο να επισκεφτείτε τον γιατρό σας.
- ▶ Οι θεραπείες αντιμετώπισης της οστεοπόρωσης είναι πολύ αποτελεσματικές και σας βοηθούν σημαντικά ώστε να συνεχίσετε να είστε δραστήριοι και ανεξάρτητοι.
- ▶ Οι θεραπείες είναι αποτελεσματικές μόνο και εφόσον ακολουθείτε τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού. Εάν έχετε απορίες συμβουλευτείτε τον γιατρό σας και μη διακόψετε τη θεραπεία σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

Παρόλο που η θεραπεία για την αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης προλαμβάνει την εμφάνιση καταγμάτων, τα άτομα με οστεοπόρωση (και βασικά όλοι σε κάθε ηλικία!), είναι αναγκαίο να ακολουθούν συγκεκριμένο τρόπο ζωής για να επιτύχουν μία καλή σκελετική υγεία:

- ▶ Αποφυγή καπνίσματος και υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ



- ▶ Ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, κυρίως ασβέστιο και πρωτεΐνες.



- ▶ Φυσική δραστηριότητα: στόχος είναι η δραστηριότητα να διαρκεί 30-40 λεπτά, τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα και να περιλαμβάνει ασκήσεις με βάρη και ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης



- ▶ Έκθεση στον ήλιο για αρκετό χρονικό διάστημα για την παραγωγή βιταμίνης D ή λήψη συμπληρωμάτων όταν είναι απαραίτητο.



5 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΡΩΤΗΣΕΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

1. Έχω κάποιον παράγοντα κινδύνου για οστεοπόρωση; (όπως παθήσεις ή φάρμακα που προκαλούν οστική απώλεια)
2. Χρειάζεται να κάνω μέτρηση οστικής πυκνότητας (BMD);
3. Εάν έχετε ήδη κάνει μέτρηση οστικής πυκνότητας; πως ερμηνεύονται τα αποτελέσματα και χρειάζεται να λάβω θεραπευτική αγωγή;
4. Πως μπορώ να πάρω επιπλέον ασβέστιο και βιταμίνη D;
5. Τι είδους άσκηση χρειάζεται να κάνω για να ενδυναμώσω τους μύες και να αυξηθεί η αντοχή των οστών μου;



Our vision is a world without fragility fractures
in which healthy mobility is a reality for all.






LEARN MORE

Find out which resources are available to help you and your family and friends stay bone-healthy.

- ▶ Contact your local osteoporosis society. A list is available at www.iofbonehealth.org
- ▶ Reach out and join a patient-support group in your community
- ▶ Visit the IOF website www.iofbonehealth.org to learn more about osteoporosis

SHOW YOUR SUPPORT FOR GLOBAL OSTEOPOROSIS PREVENTION

- ▶ Take part in **World Osteoporosis Day** on October 20 each year
www.worldosteoporosisday.org
- ▶ Sign the **IOF Global Patient Charter** to show your support for patient rights at
www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/
- ▶ Join or donate to your local osteoporosis society

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/

©2019 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland - T +41 22 994 01 00

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org • www.worldosteoporosisday.org

World Osteoporosis Day is supported by an unrestricted educational grant from

