

ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Π.Ε. Πειραιώς & Νήσων

Μάρτιος 2020

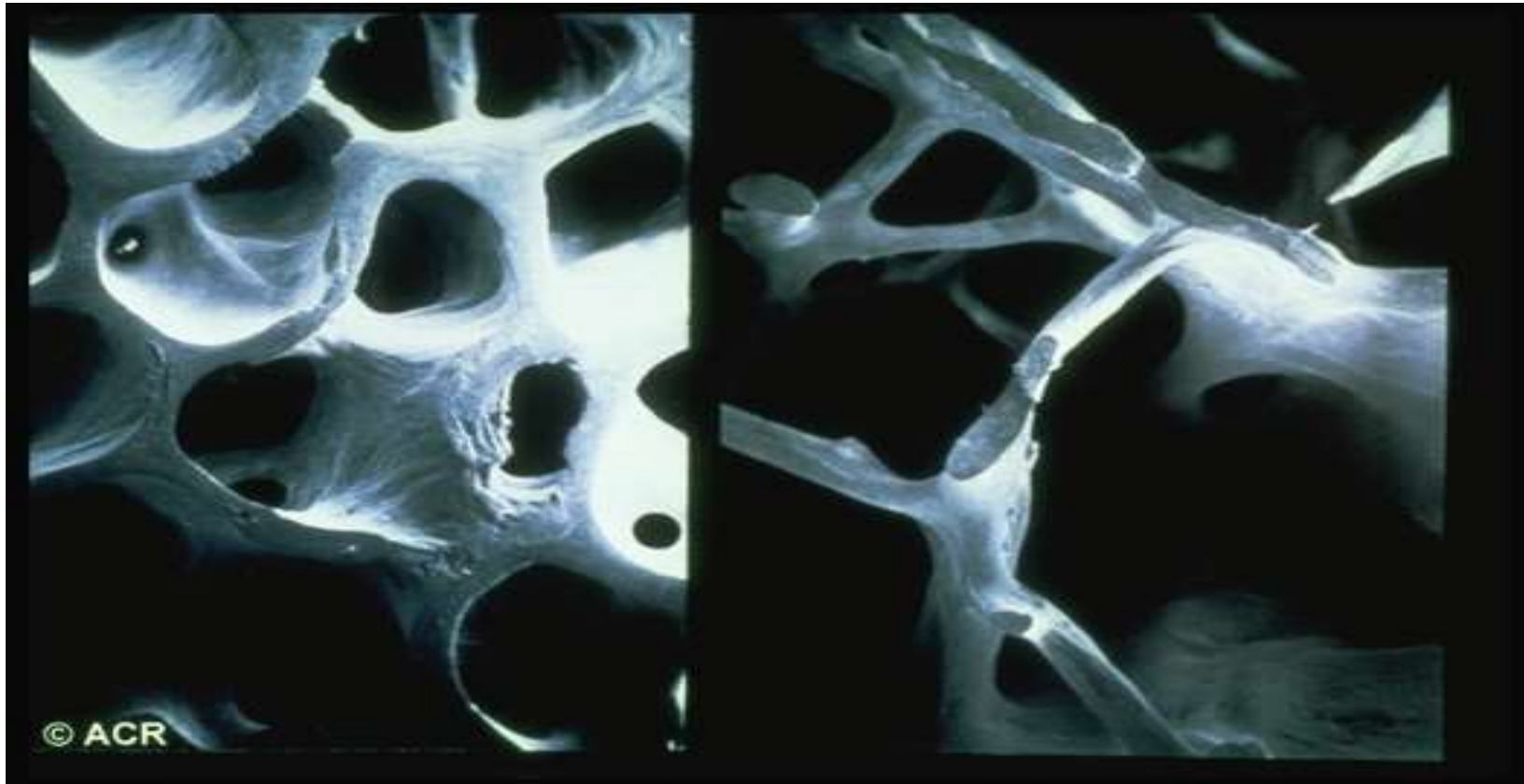


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ

- Σύνθετη λέξη: οστό (κόκαλο) και πορώδης (που έχει πόρους)
- Είναι πάθηση του μεταβολισμού των οστών που τη χαρακτηρίζει η μείωση της πυκνότητας και της ποιότητας των οστών, οπότε τα οστά γίνονται πιο λεπτά και πιο εύθραυστα όσο περνάει ο χρόνος.

ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΤΙΚΟ ΟΣΤΟ

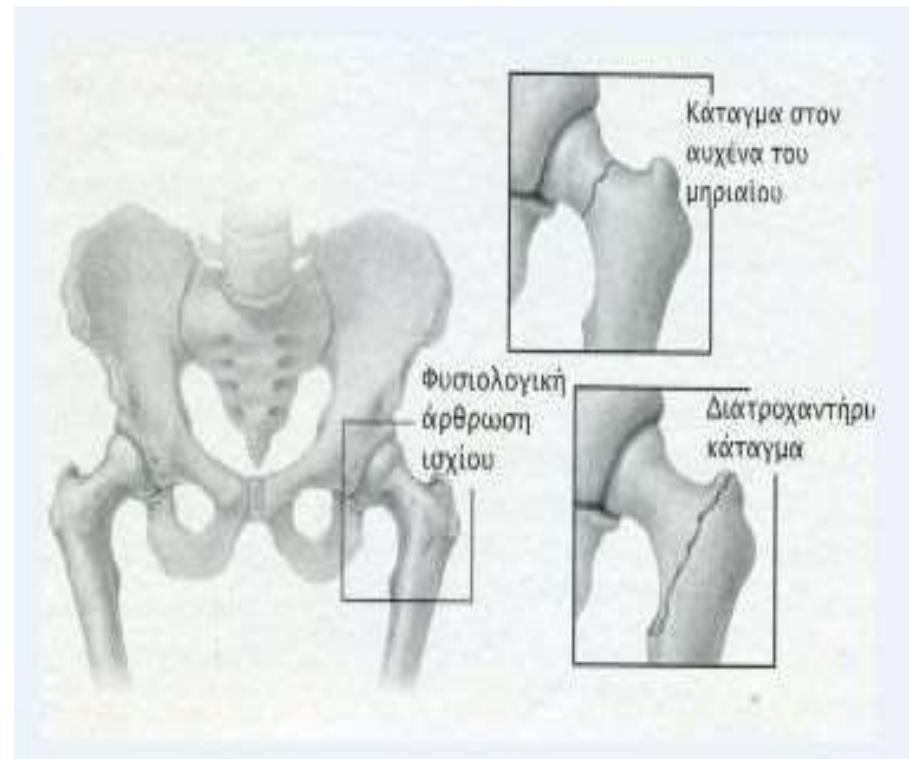


Η οστεοπόρωση ως πρόβλημα δημόσιας υγείας

- Εμφανίζεται συχνότερα στις γυναίκες ιδίως μετά την εμμηνόπαυση.
- Ε.Ε.: 22 εκατ. γυναίκες και 5,5 εκατ. άνδρες πάσχουν από οστεοπόρωση.
- Αποτέλεσμα της νόσου είναι τα κατάγματα:
 - Σπονδυλικής Στήλης (46%)
 - Ισχίου (16%)
 - Καρπού (16%)

Η οστεοπόρωση ως πρόβλημα δημόσιας υγείας

- Πιο επικίνδυνα τα κατάγματα ισχίου
- Στις ανεπτυγμένες χώρες συμβαίνουν 3 κατάγματα ισχίου κάθε λεπτό και μέχρι το 2050 ο αριθμός αυτός θα αυξάνει!



Μορφές Οστεοπόρωσης

- **Γενικευμένη :**

- α) Πρωτοπαθής (μετεμμηνοπαυσιακή ή γεροντική ή ιδιοπαθής).

- β) Δευτεροπαθής λόγω άλλης πάθησης (π.χ. διαβήτη) ή άλλης αιτίας (μακρόχρονη χρήση κορτικοειδών κλπ.

- **Τοπική** (π.χ. παρατεταμένη ακινητοποίηση κατάγματος)

Παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη οστεοπόρωσης

- Ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό κατάγματος,
- Κάπνισμα
- Γυναικείο φύλο
- Εμμηνόπαυση
- Ηλικία: Γυναίκες > 45 ετών, Άνδρες > 65 ετών
- Φάρμακα (μεγάλες δόσεις κορτιζόνης για μεγάλα χρονικά διαστήματα)
- Διατροφή φτωχή σε ασβέστιο και βιταμίνη D,
- Μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ,
- Έλλειψη σωματικής άσκησης

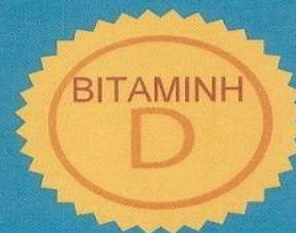
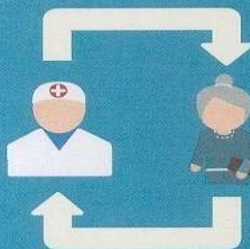
Μέτρηση οστικής πυκνότητας (B.M.D.)

- Μέθοδος εκλογής για τη διάγνωση. Απλή, ανώδυνη, μοιάζει με απεικονιστική εξέταση.
- Η Μέτρηση γίνεται στην σπονδυλική στήλη (ηλικία<65) και στο μηριαίο οστό (ηλικία>65).
- Η εξέταση εκτιμά τον κίνδυνο μελλοντικού κατάγματος.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ

- Σωστή διατροφή πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη D
- Σωματική άσκηση με χρήση βαρών και με ασκήσεις αντίστασης που μπορεί να διατηρήσουν ή να αυξήσουν την οστική πυκνότητα σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες
- Διακοπή καπνίσματος
- Μείωση κατανάλωσης αλκοόλ

ΠΡΟΛΗΨΗ ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗΣ





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Π.Ε. Πειραιώς & Νήσων