

# The Jean Hailes *Foundation* for women's health

## Υγεία των οστών – η πρόληψη της οστεοπόρωσης

### Στοιχεία για τα οστά σας

Το οστό είναι ένας ζωντανός ιστός που αποτελείται από ειδικά οστικά κύτταρα. Συνεχώς φθείρεται και ανανεώνεται, όπως κάνει το υπόλοιπο σώμα μας. Στην παιδική ηλικία, προστίθεται περισσότερο νέο οστό απ' ό,τι απομακρύνεται το παλιό, και συνεπώς τα οστά αναπτύσσονται. Μέχρι το τέλος της εφηβείας η ανάπτυξη του οστού έχει σχεδόν ολοκληρωθεί, και παρατηρείται μόνο μικρή αύξηση στη δύναμη του οστού μετά τα τελευταία εφηβικά χρόνια.

Μετά από τα μέσα των 30 χρόνων υπάρχει μια διαφορά ανάμεσα στην παραγωγή και τη φθορά του οστού. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη βαθμιαία μείωση της δύναμης του οστού με την πάροδο της ηλικίας, και στους άνδρες και τις γυναίκες.

Οι σεξουαλικές ορμόνες παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της δύναμης του οστού. Στις γυναίκες, τα επίπεδα της οιστρογόνου μειώνονται στην εμμηνόπαυση το οποίο επιταχύνει το ρυθμό απώλειας οστού.

*Κατά τα πέντε πρώτα χρόνια μετά την εμμηνόπαυση η μέση γυναίκα χάνει μέχρι και το 10% της ολικής οστικής μάζας.*

### Τι είναι οστεοπόρωση;

Οστεοπόρωση παρατηρείται όταν τα οστά χάσουν τη δύναμη και την πυκνότητα τους εξ αιτίας της απώλειας ασβεστίου, γίνουν εύθραυστα και παθαίνουν κατάγματα (σπάζουν) πιο εύκολα.

Συνήθως δεν παρουσιάζονται ενδείξεις ότι εμφανίζεται οστεοπόρωση μέχρι να παρατηρηθεί ένα κάταγμα. Τα κατάγματα είναι πιο κοινά στη σπονδυλική στήλη, το γοφό και τον καρπό και συχνά συμβαίνουν απλά μετά από μια μικρή πτώση. Τα οστεοπορωτικά κατάγματα της σπονδυλικής στήλης οδηγούν σε απώλεια ύψους, πόνο και βαθμιαία εμφάνιση της 'καμπούρας της αρχόντισσας'.

### Πόσο κοινή είναι η οστεοπόρωση;

Πάνω από μία στις δύο γυναίκες και ένας στους τρεις άνδρες ηλικίας πάνω των 60 θα παρουσιάσουν κατάγματα που οφείλονται σε οστεοπόρωση.

### Τι σας βάζει σε κίνδυνο οστεοπόρωσης;

- το οικογενειακό ιστορικό
- ανεπαρκείς ποσότητες ασβεστίου στη διατροφή
- το κάπνισμα
- το αλκοόλ - πάνω από δύο αλκοολούχα ποτά την ημέρα
- η καφεΐνη – πάνω από τρία φλιτζάνια τσάι ή καφέ την ημέρα
- η σωματική αδράνεια
- η πρόωμη εμμηνόπαυση
- αν έχετε ένα λεπτό μικρό σώμα
- η παρατεταμένη απουσία εμμηνορροϊκών περιόδων, που μπορεί να συμβεί εξ αιτίας της υπερβολικής σωματικής άσκησης και δίαιτας που μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα τη μείωση της οιστρογόνου
- η μακρόχρονη χρήση ορισμένων φαρμάκων, όπως είναι τα κορτικοστεροειδή για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και το άσθμα
- η ανεπάρκεια βιταμίνης D.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit  
PO Box 1108, Clayton South,  
Victoria, Australia 3169  
173 Carinish Road, Clayton,  
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771  
toll-free 1800 151 441  
fax (03) 9548 9120  
email [education@jeanhailes.org.au](mailto:education@jeanhailes.org.au)  
web [www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)

ACN 092 915 618

# Υγεία των οστών – η πρόληψη της οστεοπόρωσης

## Πως μπορεί να μειωθεί ο κίνδυνος;

### Με την υγιεινή διατροφή

Τρώτε υγιεινά – πολλά φρέσκα φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης. Συγκεκριμένα, τρώτε τροφές που είναι πλούσιες σε ασβέστιο. Το ασβέστιο είναι ζωτικό στη δημιουργία και τη διατήρηση γερών, υγιών οστών και στη βοήθεια των λειτουργιών του μυϊκού και του νευρικού συστήματος. Η κατώτατη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου στη δίαιτα είναι:

- Παιδιά 1-3 χρόνων 500mg/ημέρα
- Παιδιά 4-8 χρόνων 700mg/ημέρα
- Παιδιά 9-11 χρόνων 1000mg/ημέρα
- Έφηβοι (12-18 χρόνων) 1300mg/ημέρα
- Άνδρες 19-70 χρόνων: 1000mg/ημέρα
- Άνδρες >70 χρόνων: 1300mg/ημέρα
- Γυναίκες 19-50 χρόνων: 1000mg/ημέρα
- Γυναίκες >50 χρόνων: 1300mg/ημέρα

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν την καλύτερη πηγή ασβεστίου. Περιέχουν υψηλές ποσότητες ασβεστίου και απορροφείται εύκολα από το σώμα. Διαλέξτε ποικιλίες με χαμηλά λιπαρά για να μειώσετε τον κίνδυνο αύξησης βάρους ή αυξημένων επιπέδων χοληστερόλης. Τα ψάρια σε κονσέρβες με κόκαλα που τρώγονται αποτελούν επίσης μια καλή πηγή ασβεστίου.



(Η κάθε μερίδα ισοδυναμεί με περίπου 300mg ασβέστιο)

### Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D βοηθά να αυξηθεί η απορρόφηση του ασβεστίου από το γαστροεντερικό σύστημα και τα νεφρά, κι έτσι το διαθέτει στους ιστούς του σώματος και το αίμα. Βοηθά επίσης στην απόθεση ασβεστίου στα οστά.

Η κύρια πηγή βιταμίνης D του σώματος είναι η έκθεση του δέρματος στον ήλιο. Η έρευνα έχει αποδείξει ότι πολλοί άνθρωποι παρουσιάζουν έλλειψη βιταμίνης D γιατί περνούν πολύ χρόνο μέσα. Μόλις 10 με 15 λεπτά έκθεσης στον ήλιο είναι αναγκαία για την παραγωγή της βιταμίνης D. Παρ' όλα αυτά, είναι σημαντικό να αποφεύγεται η υπερβολική έκθεση στον ήλιο, ιδιαίτερα το καλοκαίρι, εξ αιτίας του κινδύνου βλάβης στο δέρμα και καρκίνων του δέρματος.

### Σωματική άσκηση

Οι τακτικές ασκήσεις με βάρη για τα πόδια κι η εξάσκηση για την απόκτηση δύναμης αυξάνουν την οστική μάζα σε κάθε ηλικία, προάγουν την οστική ανάπτυξη και βελτιώνουν την ευελιξία και τον συντονισμό. Οι ασκήσεις που συνιστούνται είναι το περπάτημα, το τρέξιμο, το τένις κι ο χορός για τουλάχιστον 30 λεπτά τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα.

### Άλλα μέτρα

- Να αποφεύγετε το κάπνισμα.
- Να μειώσετε την κατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης.

## Πώς γίνεται η διάγνωση της οστεοπόρωσης;

Ο πιο έγκυρος τρόπος διάγνωσης της οστεοπόρωσης είναι η μέτρηση της οστικής πυκνότητας. Αυτό συχνά, και πιο αξιόπιστα, γίνεται με μια τεχνική που λέγεται DEXA, που χρησιμοποιεί την τεχνολογία ακτίνων X, εμπεριέχει ελάχιστη ραδιενέργεια, είναι ακριβής, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και να παρακολουθούνται τα αποτελέσματα της θεραπείας και/ή να παρακολουθείται ή εξέλιξη της πάθησης.

## Που μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

[www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)  
[www.bonehealthforlife.org.au](http://www.bonehealthforlife.org.au)  
[www.osteoporosis.org.au](http://www.osteoporosis.org.au) – Osteoporosis Australia  
(Ίδρυμα Οστεοπόρωσης Αυστραλίας) (02) 9518 8140