



Πόσο υγιή είναι τα οστά σας ;;;

***Οι SOS Ορθοπεδικοί
μας συμβουλεύουν...***

Επιμέλεια φυλλαδίου:

Κ. Κούρου, SOS Ορθοπεδικός



➤ Τι είναι η οστεοπόρωση;

Οστεοπόρωση είναι η ελάττωση της οστικής πυκνότητας, σε τόσο σημαντικό βαθμό, ώστε να προκαλούνται αναίτια κατάγματα.

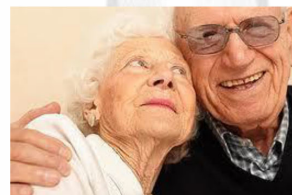
Η οστεοπόρωση ευθύνεται για το **75% των καταγμάτων στις ηλικίες άνω των 45 ετών** με τεράστιο οικονομικό και κοινωνικό κόστος.

Το σημαντικότερο όμως είναι ότι αυτή η δυσοίωση προοπτική αναμένει μία στις 3 γυναίκες άνω των 50 και έναν στους 20 άντρες, ενώ σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας προβλέπεται ότι τα επόμενα 50 χρόνια θα παρουσιαστεί τετραπλασιασμός των οστεοπορωτικών καταγμάτων.

Όσο για την Ελλάδα, υπολογίζεται ότι ο αριθμός των καταγμάτων του ισχίου αυξάνεται περίπου κατά 7% ετησίως, ενώ περισσότερες από 300.000 Ελληνίδες υποφέρουν εξαιτίας της.

➤ Ποιοι κινδυνεύουν από οστεοπόρωση;

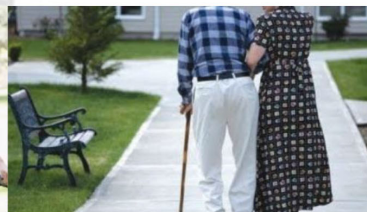
- ✓ Άνδρες και γυναίκες στην τρίτη ηλικία
- ✓ Γυναίκες 10 χρόνια μετά την εμμηνόπαυση
- ✓ Άτομα με ιστορικό οστεοπόρωσης- κληρονομικότητα
- ✓ Άτομα με χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου
- ✓ Άτομα με κακές συνήθειες: Κατάχρηση αλκοόλ, κάπνισμα, μειωμένη δραστηριότητα ή χρόνια ακινητοποίηση, υπερβολική άσκηση, κατάχρηση καφέ ή τσαγιού.
- ✓ Άτομα με καρδιολογικά - καρδιαγγειακά προβλήματα και ενδοκρινολογικά, αναπνευστικά, δερματολογικά, γαστρεντερολογικά, νευρολογικά προβλήματα.



Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία!

➤ Τι μπορούμε να κάνουμε για να χτίσουμε γερά οστά;;

- ✓ **Αθλούμαστε** από την παιδική μας ηλικία και συνεχίζουμε με άσκηση και περπάτημα όσο μεγαλώνουμε.



- ✓ **Ελέγχουμε τα συνοδά νοσήματα:** διαβήτης, αναπνευστικά, καρδιολογικά, ενδοκρινολογικά προβλήματα.

✓ **Τρεφόμαστε σωστά!**

✗ **Λέμε όχι στην υπερκατανάλωση πρωτεϊνών**

✗ **Όχι στο αλάτι**

✓ **Ναι στα αμύγδαλα, στα φρούτα, στα λαχανικά, στα γαλακτοκομικά.**

➤ Τι εξετάσεις μπορούμε να κάνουμε για να διαπιστώσουμε την κατάσταση των οστών μας;

- ✓ Μέτρηση οστικής μάζας
- ✓ Εξετάσεις αίματος- βιοχημικό έλεγχο

➤ Έχω διαγνωσμένη οστεοπόρωση... Τι πρέπει να κάνω;

- ✓ Λαμβάνουμε τη φαρμακευτική αγωγή που μας υποδεικνύει ο ορθοπαιδικός μας.
- ✓ Περπατάμε 1-2 ώρες την ημέρα.
- ✓ Φοράμε χαμηλά παπούτσια με ελαστική σόλα, κηδεμόνες και εάν χρειάζεται χρησιμοποιούμε βακτηρίες και περιπατητήρες.