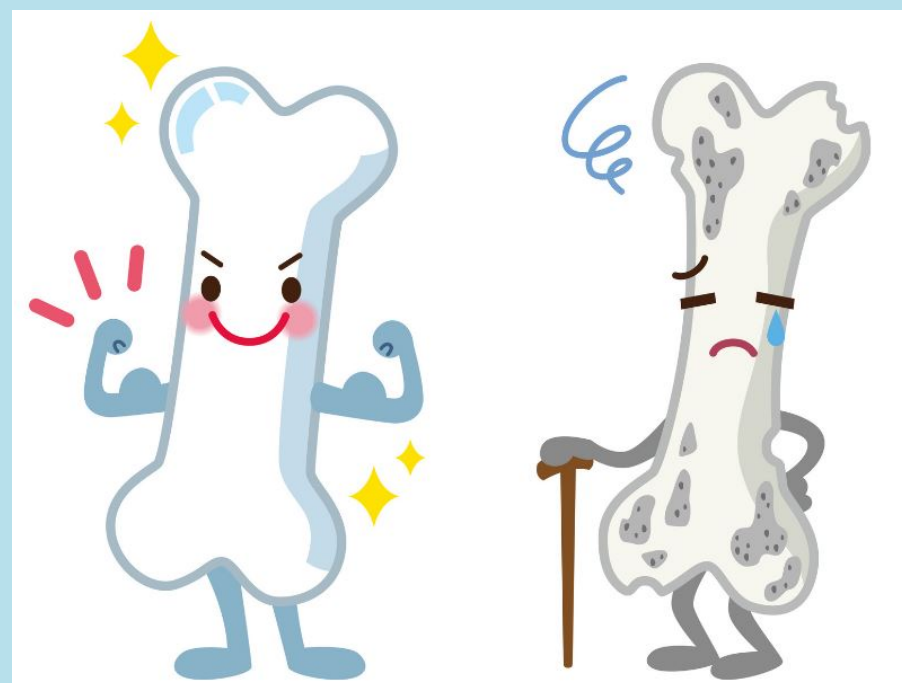


Προσέχω εάν:

- Παρατηρήσω απώλεια ύψους άνω των 4 cm, ειδικά εάν συνοδεύεται από πόνο στην πλάτη ή/και κυρτότητα.
- Βρίσκομαι σε πρώιμη εμμηνόπαυση, η οποία αυξάνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης. Αυτό συμβαίνει επειδή τα οιστρογόνα έχουν προστατευτική δράση στα οστά. Μόλις ξεκινήσει η εμμηνόπαυση, το σώμα παράγει χαμηλότερα επίπεδα οιστρογόνων και ο ρυθμός απώλειας οστικής μάζας αυξάνεται γρήγορα.
- Έχω δείκτη μάζας σώματος μικρότερο από 19 kg/m² καθώς το χαμηλό βάρος συνοδεύεται επίσης από χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων.

Τα κατάγματα που προκαλούνται από οστεοπόρωση μπορεί να είναι απειλητικά για τη ζωή και κύρια αιτία πόνου & μακροχρόνιας αναπηρίας.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<https://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/databriefs/osteoporosis.pdf>

<https://www.worldosteoporosisday.org/about-osteoporosis>

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ
ΗΜΕΡΑ
ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ**

20 Οκτωβρίου 2022



Τι είναι η Οστεοπόρωση;

Τα 5 βήματα για υγιή οστά και ένα μέλλον χωρίς κατάγματα:

Η οστεοπόρωση είναι μια σκελετική διαταραχή κατά την οποία τα οστά εξασθενούν, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος κατάγματος.

Με την οστεοπόρωση τα οστά:

- Γίνονται αδύναμα & εύθραυστα.
- Σπάνε εύκολα ακόμα και ως αποτέλεσμα μιας μικρής πτώσης, ενός χτυπήματος, ενός φτερνίσματος ή μιας ξαφνικής κίνησης

Μέθοδοι διάγνωσης της οστεοπόρωσης:

- Λήψη σωστού ιατρικού ιστορικού
- Κλινική εξέταση
- Μέτρηση οστικής πυκνότητας
- Εργαστηριακός έλεγχος (αίμα-ούρα)

1.ΑΣΚΗΣΗ

Ασκηθείτε τακτικά - κρατήστε τα οστά και τους μύες σας σε κίνηση. Συστήνονται ασκήσεις με βάρη για μυϊκή ενδυνάμωση και ασκήσεις ισορροπίας.

2.ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Βεβαιωθείτε ότι η διατροφή σας είναι πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη D, συστατικά απαραίτητα για την υγεία των οστών. Η ασφαλής έκθεση στον ήλιο βοηθάει στην πρόσληψη βιταμίνης D.

3.ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος, αποφύγετε το κάπνισμα και την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

4.ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Ενημερώστε το γιατρό σας, σε περιπτώσεις: προηγούμενου κατάγματος, οικογενειακού ιστορικού οστεοπόρωσης και λήψης φαρμάκων που επηρεάζουν την υγεία των οστών (λ.χ. γλυκοκορτικοειδή).

5.ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Εάν διατρέχετε υψηλό κίνδυνο, πιθανότατα θα χρειαστείτε φαρμακευτική αγωγή και αλλαγές στον τρόπο ζωής για να προστατευθείτε από κατάγματα.

