



Αθήνα 15 Οκτωβρίου 2009 .

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Η ενημέρωση μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά στην πρόληψη και την έγκαιρη αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης, της σιωπηρής αυτής νόσου που σήμερα πλήττει παγκοσμίως 1 στις 3 γυναίκες κι 1 στους 8 άνδρες.

Αυτό είναι το φετινό μήνυμα της Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας, με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας για την Οστεοπόρωση.

«Η ενημέρωση του κοινού για την σιωπηρή αυτή νόσο θα οδηγήσει άνδρες και γυναίκες στον έλεγχο , με αποτέλεσμα την πρόληψη αλλά και την θεραπεία» τόνισε σήμερα κατά την διάρκεια Συνέντευξης Τύπου ο Ειδικός Γραμματέας της Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας, κ Ιωάννης Ηλίας.

«Μόνο με αποτελεσματικές στρατηγικές πρόληψης, συμπλήρωσε ο κ Ηλίας, μπορεί να αντιμετωπιστεί η οστεοπόρωση που σήμερα πλήττει πάνω από 200 εκατομμύρια γυναίκες. Κι αυτό γιατί τα επόμενα 50 χρόνια αναμένεται να διπλασιαστούν τα κατάγματα από οστεοπόρωση και φυσικά το κόστος για την αποκατάστασή τους».

Σήμερα, λόγω οστεοπόρωσης, έχουμε ένα κάταγμα κάθε 30 δευτερόλεπτα σε άτομα της τρίτης ηλικίας στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ενώ στην Ελλάδα κάθε χρόνο σε δεκαπέντε χιλιάδες ανέρχονται μόνο τα κατάγματα του μηριαίου οστού!!!

Το πρόβλημα της σιωπηλής αυτής νόσου - όπως ανέφερε από την πλευρά της η κα. Ελένη Πανταζή - είναι πολύ σοβαρό, καθώς σύμφωνα με τα στοιχεία η Οστεοπόρωση αποτελεί το δεύτερο μεγαλύτερο πρόβλημα υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο μετά τις καρδιαγγειακές παθήσεις.

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στατιστικά στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.), η πάθηση αυτή προσβάλλει το ένα τρίτο των γυναικών ηλικίας 60-70 χρόνων και τα δύο τρίτα των γυναικών άνω των 80 χρόνων.

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

Τα οστεοπορωτικά κατάγματα , που συμβαίνουν κυρίως στην τρίτη ηλικία, συνήθως οδηγούν **σε αναπηρία** ,τόνισε ο ενδοκρινολόγος κ. Γεώργιος Ιωαννίδης , πρόβλημα σοβαρότατο για τα άτομα της ηλικίας αυτής , με όλες τις κοινωνικο-οικονομικές επιπτώσεις στον πάσχοντα και στην οικογένεια του.

Το πρόβλημα της οστεοπόρωσης είναι μεγάλο και στην Ελλάδα, Στην χώρα μας περίπου 400 χιλιάδες γυναίκες άνω των 50 ετών πάσχουν από σοβαρή οστεοπόρωση που συνοδεύεται από κατάγματα τόσο της σπονδυλικής στήλης όσο και του ισχίου.

Επίσης το 22% των Ελλήνων και των δύο φύλων ηλικίας μεγαλύτερης των 50 χρόνων έχουν ήδη οστεοπορωτικά κατάγματα, ενώ το 34% του ιδίου πληθυσμού έχει αυξημένο κίνδυνο να πάθει οστεοπορωτικό κάταγμα μέσα στο άμεσο μέλλον.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΚΑΤΑΓΜΑ

Σύμφωνα με τους διεθνείς επιστημονικούς οργανισμούς, όπως είπε η **κα. Ειρήνη Λαμπρινουδάκη** , οι τεκμηριωμένοι παράγοντες κινδύνου είναι:

- Ø Η μεγάλη ηλικία.
 - Ø Η χαμηλή οστική πυκνότητα, που εκτιμάται με τα ειδικά μηχανήματα.
 - Ø Η κληρονομικότητα, όπως ιστορικό κατάγματος της μητέρας ή αδελφής
 - Ø Ορμονικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως υπογοναδισμός, δηλαδή η αμηνόρροια σε νέες γυναίκες και η χαμηλή τεστοστερόνη στους άνδρες.
 - Ø Το κάπνισμα.
 - Ø Το χαμηλό βάρος σώματος.
 - Ø Ορισμένα φάρμακα με κυριότερο αντιπρόσωπο την μακροχρόνια χρήση κορτιζόνης.
 - Ø Νοσήματα, όπως ο υπερθυρεοειδισμός, το σύνδρομο Cushing, και ο υπερπαραθυρεοειδισμός, η ρευματοειδής αρθρίτιδα κ.α.
 - Ø Το προηγούμεν οστεοπορωτικό κάταγμα.
- Παράγοντες που σχετίζονται με εύκολες πτώσεις.**
- Ø Η ανεπαρκής σωματική άσκηση.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Οι διατροφικοί παράγοντες και ο τρόπος ζωής επηρεάζουν σημαντικά την υγεία του σκελετού μας. **Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου, με τα γαλακτοκομικά, κατά την παιδική και εφηβική ηλικία** οπότε φτιάχνεται το κόκαλο , αλλά και στη συνέχεια της ζωής μας όταν το οστούν πρέπει να συντηρηθεί , είναι η καλύτερη οχύρωση του ανθρώπινου οργανισμού απέναντι στην οστεοπόρωση.

Επίσης τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D, συχνό εύρημα στα ηλικιωμένα άτομα των Μεσογειακών Χωρών, παρά την ηλιοφάνεια, είναι παράγοντας κινδύνου για χαμηλότερη οστική πυκνότητα και για κάταγμα κυρίως στο ισχίο.

Σημαντικό είναι ότι η χορήγηση βιταμίνης D μειώνει αυτόν τον κίνδυνο και ελαττώνει τη συχνότητα των πτώσεων, γιατί μεταξύ των άλλων ενισχύει το μυϊκό σύστημα . Το αποτέλεσμα της ενίσχυσης του μυϊκού συστήματος είναι η μείωση της συχνότητας των πτώσεων, και τελικά η ελάττωση του κινδύνου κατάγματος του αυχένα της κεφαλής του μηριαίου .

Η ανεπαρκής σωματική άσκηση φαίνεται ότι είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου οστεοπορωτικών καταγμάτων. Ήπια άσκηση για περισσότερο από μισή ώρα την ημέρα ελαττώνει αυτόν τον κίνδυνο.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Από τους εκπροσώπους της Ενδοκρινολογικής Εταιρείας τονίστηκε ότι ο στόχος κάθε θεραπευτικής παρέμβασης στην οστεοπόρωση είναι να προφυλάξει τους ασθενείς από το να πάθουν οστεοπορωτικό κάταγμα, εάν δεν έχουν ήδη πάθει ή εάν ήδη έχουν πάθει, να ανακόψει την εξέλιξη της νόσου, προφυλάσσοντας τους από νέα κατάγματα.

Ο στόχος αυτός επιτυγχάνεται με ένα συνδυασμό ενεργειών, που συνιστούν τη συνολική αντιμετώπιση του αρρώστου και περιλαμβάνει γενικά μέτρα και ειδική φαρμακευτική αντιμετώπιση. Στα γενικά μέτρα ιδιαίτερη σημασία έχουν τα συμπληρώματα ασβεστίου και βιταμίνης D, που στοχεύουν στη διόρθωση κυρίως της έλλειψης ή της ανεπάρκειας της βιταμίνης D.

Δυστυχώς όμως στατικά δεδομένα μελετών καταδεικνύουν ότι μόνο το 1/3 αυτών των ασθενών συμμορφώθηκε με τη συνταγογραφηθείσα θεραπεία και κυρίως στη λήψη ασβεστίου και βιταμίνης D.

Ως προς τις ειδικές αντιστεοπορωτικές αγωγές βρισκόμαστε σε μια φάση ανάπτυξης νέων φαρμακευτικών σκευασμάτων.

Τέλος , όλοι οι Ενδοκρινολόγοι τόνισαν ότι ο κύριος τρόπος αντιμετώπισης της οστεοπόρωσης είναι κυρίως Η ΠΡΟΛΗΨΗ .

Όπως κάθε χρόνο η Ελληνική Ενδοκρινολογική Εταιρεία θα προχωρήσει στη διανομή ενημερωτικών φυλλαδίων σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα και Κέρκυρα ενώ θα διοργανωθούν από μέλη της - με την αρωγή της - εκδηλώσεις ενημέρωσης του κοινού σε άλλες πόλεις.