

Οι 10 οιωνοί της οστεοπόρωσης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η οστεοπόρωση μας χτυπά την πόρτα όταν η κατάσταση είναι συνήθως μη αναστρέψιμη.

Δείτε, ποια σημάδια μαρτυρούν ίχνη της ασθένειας και διορθώστε τα πριν να είναι αργά...

Δεν είναι μικρό το ποσοστό των ηλικιωμένων που ταλαιπωρούνται από οστεοπόρωση, μια πάθηση που δεν έχει σαφείς ενδείξεις, ενώ κατά κύριο λόγο γίνεται αντιληπτή, αφού ο ασθενής υποστεί κάποιο σπάσιμο, οπότε και θα διαπιστωθεί η κατάσταση των οστών του.

Παρά την έλλειψη, λοιπόν, προφανών συμπτωμάτων, υπάρχουν μερικά προμηνύματα που αν τα προσέξετε και κάνετε τις σχετικές εξετάσεις, θα μπορέσετε να εντοπίσετε έγκαιρα την κατάσταση και την περαιτέρω εξάπλωση και επιδείνωσή της.

Μην ξεχνάτε πως στις ηλικίες άνω των 50, οι πάσχοντες από οστεοπόρωση, ξεπερνούν το 50%. Ακολουθούν, 10 οιωνοί της οστεοπόρωσης και πως μπορείτε να δράσετε, γνωρίζοντάς τους:

1. Είχατε περισσότερα από ένα κατάγματα τα τελευταία δυο χρόνια
Ή αν πάθατε κάταγμα από ένα -φαινομενικά απλό- στραβοπάτημα και εν ολίγοις,

τα οστά σας μοιάζουν λιγότερο δυνατά απ' ότι στο παρελθόν, είναι μια καλή στιγμή να κάνετε μια εξέταση οστικής πυκνότητας και να ελέγξετε με τον πιο έγκυρο τρόπο το ποσοστό ασβεστίου που εν τέλει περιέχουν τα κόκαλά σας και να ζητήσετε τη συμβουλή του γιατρού σας για τις επόμενες κινήσεις σας.

2. Είστε μικροκαμωμένος

Εάν, ο σκελετός σας είναι ήδη μικροκαμωμένος, τόσο πιο εύκολο είναι να χάσετε, με τα χρόνια, το λιγοστό ασβέστιο που περιέχεται στα οστά σας. Ο σκελετός του ανθρώπου χτίζεται μέχρι την ηλικία των 20-25 ετών, ενώ μεταξύ των 30-40 αρχίζει και η «διαρροή» του ασβεστίου.

Παράγοντες δε, που παίζουν σημαντικό ρόλο στην απώλεια του ασβεστίου είναι η κληρονομικότητα της πάθησης, πόσο προσέχουμε τη δίαιτά μας και το πόσο συχνά γυμναζόμαστε. Γι' αυτό είναι σημαντικό, από τα νιάτα μας ακόμα να επιμένουμε σε καθημερινή γυμναστική και σε τροφές πλούσιες σε ασβέστιο.

3. Λαμβάνετε κορτικοστεροειδή για την αντιμετώπιση αυτοάνοσων νόσων

Η λήψη κορτιζόνης για μεγάλα χρονικά διαστήματα, επηρεάζει τα επίπεδα των ορμονών, σε βαθμό που οδηγεί σε απώλεια στοιχείων, όπως είναι το ασβέστιο και η βιταμίνη D, από τη σύσταση των οστών. Ασθενείς με αυτοάνοσες ασθένειες, όπως είναι ο λύκος, παθαίνουν οστεοπόρωση σε πολύ μεγαλύτερη συχνότητα, εξαιτίας της φαρμακευτικής αγωγής που λαμβάνουν για την αντιμετώπιση της νόσου.

Για την πρόληψη τέτοιων καταστάσεων συμβουλευτείτε το γιατρό σας, καθώς στις περισσότερες περιπτώσεις θα φροντίσει να ελέγξει πρώτα την οστική σας πυκνότητα, πριν χορηγήσει τόσο δυνατά φάρμακα, καταλήγοντας ιδανικά και στο μέτρο του εφικτού, σε εναλλακτικές αγωγές.

4. Καπνίζετε

Αν και δεν είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο, οι περισσότερες έρευνες καταλήγουν στο προφανές, πως το κάπνισμα βλάπτει την υγεία των οστών. Και σε αυτή την περίπτωση, η λύση είναι να κόψετε το κάπνισμα και πριν ακόμα ισχυριστείτε πως είναι πια αργά για τέτοιου είδους αλλαγές, θα πρέπει να έχετε υπόψη σας, πως τα κόκαλα εκμεταλλεύονται κάθε ευκαιρία να «αποτοξινωθούν» και να επανακτήσουν την υγεία τους, όσο αργά και αν νομίζετε ότι είναι.

5. Πίνετε παραπάνω από 2 ποτήρια αλκοόλ την ημέρα

Το αλκοόλ, στραγγίζει τα κόκαλά σας από το ασβέστιο, το μαγνήσιο και άλλα μέταλλα που περιέχουν. Όσο περισσότερο πίνετε λοιπόν, τόσο μεγαλύτερο κακό κάνετε στα οστά σας, ενώ δεδομένου ότι οι γυναίκες είναι πιο ευαίσθητες στις επιπτώσεις του αλκοόλ, το ίδιο συμβαίνει και σε αυτή την περίπτωση. Περιορίστε λοιπόν, την ημερήσια κατανάλωση σε 1-2 ποτήρια κρασί.

6. Δεν πίνετε γάλα για διάφορους λόγους

Το γάλα είναι το καλύτερο που μπορείτε να προσφέρετε στον οργανισμό σας για

γερά οστά. Όχι μόνο επειδή περιέχει ασβέστιο, αλλά και βιταμίνη D, καθώς η έλλειψη σε αυτή τη βιταμίνη είναι ένας από τους συνηθέστερους λόγους εμφάνισης της νόσου. Εάν ωστόσο έχετε δυσανεξία στη λακτόζη, υπάρχουν άλλοι τρόποι να λάβετε αυτά τα πολύτιμα συστατικά, όπως είναι το γάλα από σόγια ή μέσω συμπληρωμάτων διατροφής, που περιέχουν ασβέστιο, μαγνήσιο και βιταμίνη D.

7. Έχετε αντιμετωπίσει στο παρελθόν διατροφική διαταραχή

Εάν στο παρελθόν έχετε έρθει αντιμέτωποι με περιστατικά ανορεξίας, τότε έχετε εκθέσει το σώμα σας σε κίνδυνο, ρίχνοντας σημαντικά το βάρος σας, κάτι που με τη σειρά του επηρεάζει την ισορροπία των ορμονών, όπως είναι τα οιστρογόνα, τα οποία με τη σειρά τους παίζουν ουσιώδη ρόλο στα δυνατά οστά.

Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε σε παρόμοια περίπτωση είναι να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικού, ώστε να διατηρήσετε τις διατροφικές σας συνήθειες στα φυσιολογικά και απαραίτητα επίπεδα.

8. Δεν έχετε ομαλό κύκλο (μόνο για γυναίκες)

Τα χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων είναι υπεύθυνα και για τον ανώμαλο εμμηνορροϊκό κύκλο, αλλά και για την αραίωση της σύστασης των οστών, κάτι που κάνει τις γυναίκες που δεν έχουν σταθερό κύκλο να είναι περισσότερο ευαίσθητες απέναντι στην οστεοπόρωση. Τα χαμηλά οιστρογόνα είναι αποτέλεσμα διατροφικής διαταραχής, υπερβολικής άσκησης ή πολυκυστικών ωοθηκών. Για την αντιμετώπιση της κατάστασης συμβουλευτείτε καλύτερα το γιατρό σας.

9. Έχετε ένα συγγενή πρώτου ή δεύτερου βαθμού που εμφάνισε οστεοπόρωση πριν τα 50

Το οικογενειακό ιστορικό οστεοπόρωσης είναι σημαντική ένδειξη για το αν θα έχετε παρόμοιο πρόβλημα κι εσείς στο μέλλον. Εάν τα γηραιότερα μέλη της οικογένειάς σας έχουν πολλά κατάγματα στο ιστορικό τους, κακή στάση σώματος ή έχουν χάσει το ύψος τους με τα χρόνια, τότε είναι πολύ πιθανό να έχουν οστεοπόρωση και να εμφανίσετε κι εσείς αργότερα. Η γνώση του ιστορικού βοηθά το γιατρό σας στη διάγνωση και πρόληψη των παθήσεων.

10. Είστε Καυκάσιος, Ασιατής ή γυναίκα και άνω των 50

Εάν είστε ένα από τα παραπάνω, τότε έχετε πολλές πιθανότητες να εμφανίσετε οστεοπόρωση. Αν μάλιστα, είστε και τα τρία από τα παραπάνω τότε είναι ακόμα πιθανότερο να εμφανίσετε τη νόσο. Στην περίπτωση δε, που είστε γυναίκα, έχετε υπόψη σας πως μετά την ηλικία των 75, το 90% του γυναικείου πληθυσμού είναι πιθανό να πάθει κάποιου είδους κάταγμα, προερχόμενο από αδύνατα οστά.

Μπορεί μεν τα παραπάνω χαρακτηριστικά να μην είναι αναστρέψιμα, μεταβλητός είναι όμως ο τρόπος ζωής και οι συνήθειές σας που θα διευκολύνουν ή θα εμποδίσουν την εξάπλωση της νόσου. Τέλος, αν δεν ανήκετε στις παραπάνω 3

κατηγορίες, μην επαναπαύεστε, καθώς οι στατιστικές είναι στατιστικές και η ζωή είναι πάντα απρόβλεπτη.

Πηγή: clickatlife.gr