

## **ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΚΑΙ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ**

### **ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ**

- ✓ Ουροποιογεννητικό: ατροφία μήτρας, αιδοίου, κόλπου, ουρήθρας, μαστών  
υποτροπιάζουσες φλεγμονές  
δυσπαρεύνια >> ελάττωση της libido
- ✓ Δέρμα > ατροφία
- ✓ Αγγειοκινητική αστάθεια > εξάψεις, νυκτερινές εφιδρώσεις, αίσθημα  
αύξησης παλμών
- ✓ Ψυχοσωματικά ενοχλήματα > μελαγχολία, άγχος, ανασφάλεια, αυπνία,  
διαταραχή της libido
- ✓ Καρδιαγγειακή νόσος
- ✓ Οστεοπόρωση

Οστεοπόρωση είναι η ελάττωση της οστικής  
πυκνότητας σε τέτοιο βαθμό ώστε να προκαλούνται  
ανάγια κατάγματα

Στην Ελλάδα 400,000 μετεμμηνοπαυσιακές  
Ελληνίδες πάσχουν από οστεοπόρωση

*Τα οστά αποτελούν ειδικές δομές και συμβάλλουν:*

- στην κίνηση
- στην προστασία διαφόρων οργάνων (καρδιά, αγγεία, πνεύμονες)
- στο μεταβολισμό Ca και P

***ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ***

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ►► 25 ΕΤΗ

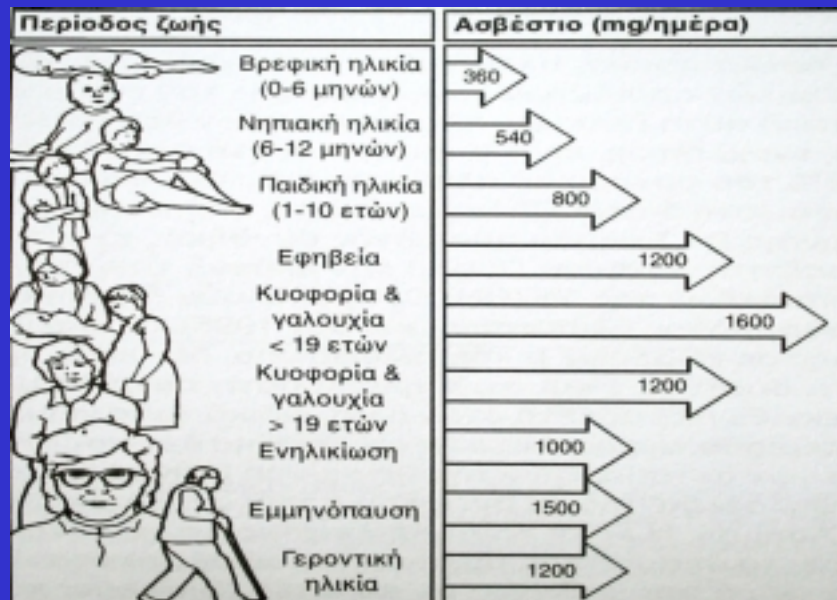
ΑΝΤΡΕΣ ►► 30 ΕΤΗ

Η κορυφαία οστική πυκνότητα εξαρτάται :

- ❖ Κληρονομική προδιάθεση
- ❖ Ορμονικοί παράγοντες  
(υποθυρεοειδισμός,αμμηνόρροια)
- ❖ Κύηση και γαλουχία
- ❖ Διατροφή σε ασβέστιο στην παιδική ηλικία
- ❖ Άσκηση
- ❖ Νοσήματα όπως το βρογχικό άσθμα ή λήψη κορτιζόνης κατά την περίοδο ανάπτυξης

### ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Τρόφιμο	Ποσότητα	Θερμίδες	Ασβέστιο (mg)
Πλήρες γάλα	1 φλυτζάνι	150	291
Κίτρινο τυρί	100 γρ.	370	620
Σκληρό τυρί	100 γρ.	405	800
Σκληρή φέτα	100 γρ.	722	500
Μαλακή φέτα	100 γρ.	400	300
Παρμεζάνα	100 γρ.	800	1200
Παγωτό	1 κύπελλο	270	176
Γιαούρτι 3% λιπαρά	230 γρ.	145	415
Γιαούρτι φρούτων	230 γρ.	230	345



Μετά το 50ο έτος της ηλικίας (εμμηνόπαυση) ο  
ρυθμός της οστικής απώλειας στις γυναίκες  
είναι 0.5%-1.5% ανά έτος για 10-15 χρόνια.

Γιατί η οστεοπόρωση προσβάλλει περισσότερο  
τις γυναίκες ;

Οι γυναίκες ξεκινούν την ώριμη ζωή τους  
με  
λιγότερο οστό από ότι οι άντρες

50% των μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών  
έχουν μέτρηση της οστικής πυκνότητας  
συμβατή με οστεοπόρωση

20% αυτών θα υποστούν αναίτια  
κατάγματα

## **ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ**

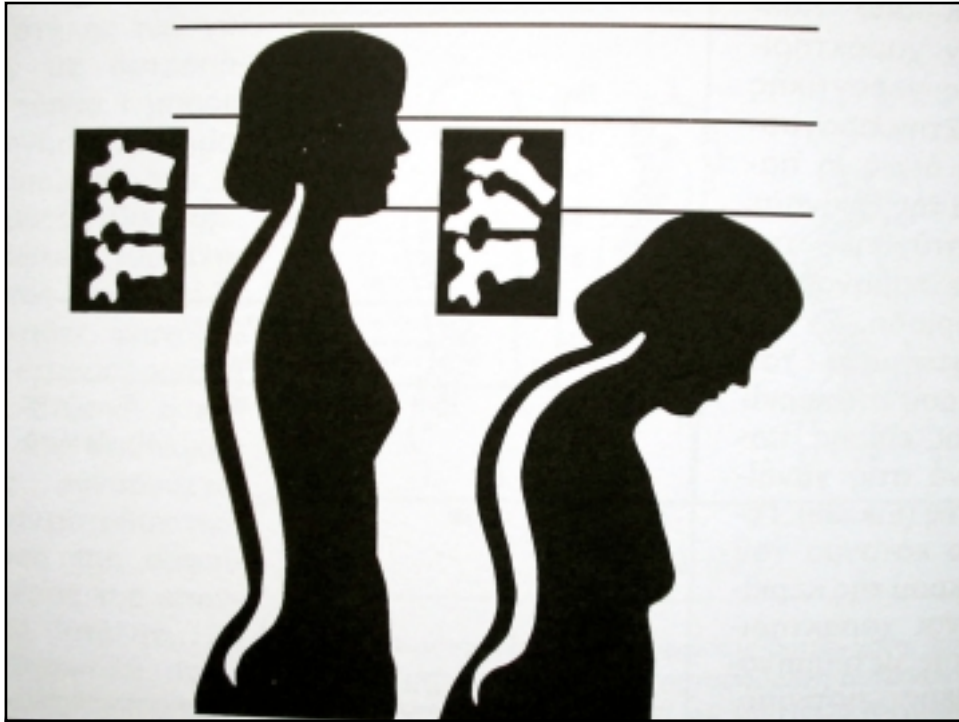
- Πρόωρη εμμηνόπαυση πριν το 40ο έτος
- Πτωχή διατροφή σε ασβέστιο
- Κάπνισμα και κατάχρηση αλκοόλ και καφέ
- Λήψη κορτιζόνης
- Καθιστική ζωή
- Κύηση και γαλουχία
- Σωματικός τύπος και βάρος

**ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ**

**ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΑ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ**

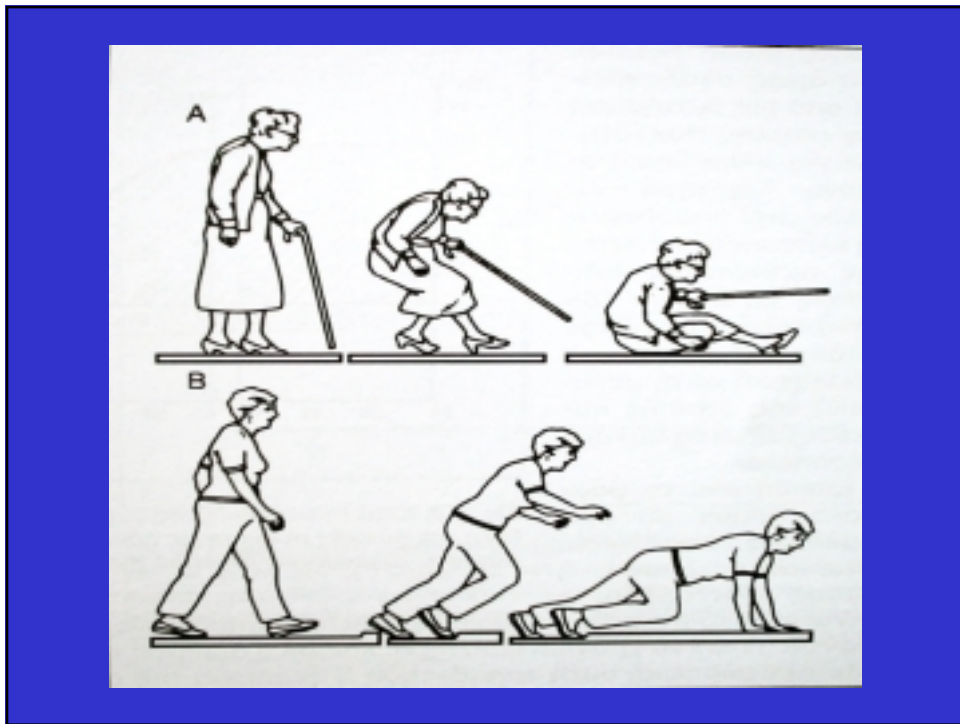
**ΡΑΧΙΑΛΓΙΑ**

**ΚΥΦΩΣΗ**



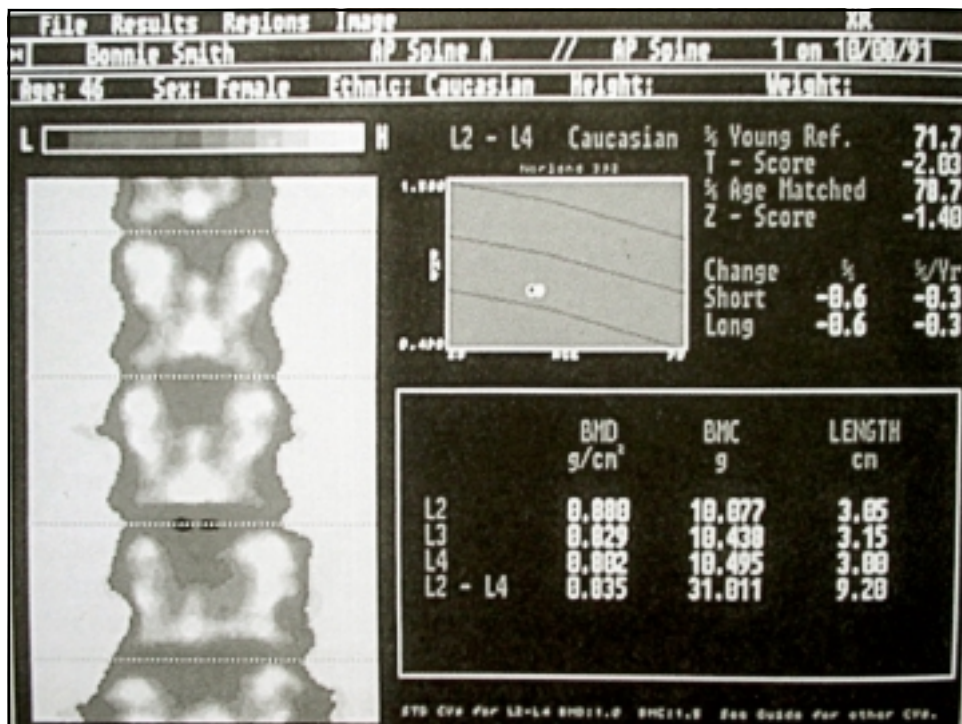
## **ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΤΙΚΑ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ**

1. μειωμένη οστική μάζα
2. διάσπαση οστικής μικροαρχιτεκτονικής
3. πτώση ή ασήμαντοι τραυματισμοί



Η ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΟΔΗΓΕΙ ΣΕ  
ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΕΙ ΤΗΝ  
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

## ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ



**ΥΠΑΡΧΕΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ;**

**ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗ**

- ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΚΟΡΥΦΑΙΑΣ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ
- ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ
- ΜΥΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ



## ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- i. Καλσιτονίνη και ασβέστιο
- ii. Διφωσφονικά
- iii. Εκλεκτικοί τροποποιητές των οιστρογονικών υποδοχέων (ραλοξιφένη- Evista)
- iv. Οιστρογόνα