

HEALTHY **BONES**
AUSTRALIA

Protect
Build
Support

Τι είναι η
Υγεία των
Οστών



Τι είναι η Υγεία των Οστών

Η υγεία των οστών είναι σημαντικό τμήμα της γενικής κατάστασης της υγείας. Η κακή υγεία των οστών μπορεί να οδηγήσει στην οστεοπόρωση. Όταν η δομή του οστού αλλοιώνεται και γίνεται πιο αδύναμη και λιγότερο πυκνή, υπάρχει αυξημένος κίνδυνος κατάγματος. Αυτό είναι οστεοπόρωση. Οποιοδήποτε οστό μπορεί να επηρεαστεί από την οστεοπόρωση. Ωστόσο, η οστεοπόρωση έχει την τάση να επηρεάζει συγκεκριμένες θέσεις του σκελετού, όχι ολόκληρο τον σκελετό. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι θέσεις όπου συνήθως συμβαίνουν τα κατάγματα των οστών είναι ο γοφός, ο καρπός και η σπονδυλική στήλη. Άλλες θέσεις περιλαμβάνουν τον αστράγαλο, το πόδι, τα μπράτσα, τον άνω βραχίονα και τα πλευρά. Αυτά τα κατάγματα συμβαίνουν τυπικά μετά από ένα μικρό παραπάτημα, μία πτώση ή παρόμοιο περιστατικό.

Είναι σημαντικό να σημειώσετε ότι τα κατάγματα μπορεί να συμβούν σε ασθενείς είτε με οστεοπόρωση ή με οστεοπενία (χαμηλή οστική πυκνότητα). Μετά από ένα κάταγμα, το άτομο θεωρείται ότι αντιμετωπίζει πολύ υψηλότερο κίνδυνο άλλου κατάγματος. Η πρώιμη διάγνωση και η θεραπεία έχει ως στόχο την πρόληψη τυχόν αρχικού κατάγματος ή να σταματήσει περαιτέρω κατάγματα. Εάν συμβεί ένα κάταγμα, ο κύριος στόχος της θεραπείας είναι η μείωση της πιθανότητας περισσότερων καταγμάτων.

Συνήθεις Παράγοντες Κινδύνου

Προσωπικό Ιστορικό	Ιατρικά Προβλήματα	Φάρμακα
Προηγούμενο κάταγμα (από μικρό χτύπημα ή πτώση)	Κοιλιοκάκη	Συγκεκριμένη θεραπεία καρκίνου του μαστού
Οικογενειακό ιστορικό οστεοπόρωσης (γονέων/αδερφών)	Υπερθυρεοειδισμός ή υπερπαραθυρεοειδισμός	Συγκεκριμένη θεραπεία καρκίνου του προστάτη
Απώλεια ύψους (3 εκ. ή παραπάνω)	Ρευματοειδής αρθρίτιδα	Γλυκοκορτικοειδή (στεροειδή)
Κάπνισμα/Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ	Πρώιμη εμμηνόπαυση/Χαμηλή τεστοστερόνη	Αντιεπιληπτική αγωγή
Ανεπαρκές ασβέστιο, βιταμίνη D ή έλλειψη σωματικής δραστηριότητας	Χρόνια νεφροπάθεια ή ηπατική νόσος	
Ηλικία 70 ετών και πάνω	Διαβήτης	

Εάν έχετε τυχόν παράγοντες κινδύνου για την οστεοπόρωση, ο γιατρός σας θα σας παραπέμψει σε εξέταση οστικής πυκνότητας. Αυτή η απλή τομογραφία είναι ευρέως διαθέσιμη στην Αυστραλία και τα αποτελέσματα θα υποδείξουν εάν έχετε χαμηλή οστική πυκνότητα (οστεοπενία) ή οστεοπόρωση.

Εάν διαγνωστεί οστεοπόρωση, ο γιατρός σας θα λάβει μέτρα για την προστασία της υγείας των οστών σας και αυτό τυπικά περιλαμβάνει φάρμακα. Εάν βρεθεί χαμηλή οστική πυκνότητα, η υγεία των οστών σας θα τεθεί υπό παρακολούθηση και θα σας συστηθούν αλλαγές στον τρόπο ζωής σας για την υποστήριξη της υγείας των οστών σας.



Ασβέστιο και Υγεία των Οστών

Γιατί είναι το Ασβέστιο Σημαντικό;

Το Ασβέστιο είναι απαραίτητο για την οικοδόμηση και την διατήρηση υγιών οστών εφ' όρου ζωής. Το Ασβέστιο συνδυάζεται με άλλα ανόργανα στοιχεία για τον σχηματισμό σκληρών κρυστάλλων που δίνουν στα οστά δύναμη και δομή. Σχεδόν το 99% του ασβεστίου στο σώμα βρίσκεται στα οστά. Εάν δεν υπάρχει επαρκές ασβέστιο στη διατροφή σας, το σώμα θα πάρει ό,τι χρειάζεται από τα οστά σας για να το χρησιμοποιήσει σε άλλα μέρη του σώματος. Εάν συμβεί αυτό, η οστική σας πυκνότητα (οστική δύναμη) θα μειωθεί βαθμιαία και ενδέχεται να αντιμετωπίσετε τον κίνδυνο εκδήλωσης οστεοπόρωσης.

Ποια είναι η Συνιστώμενη Ποσότητα Πρόσληψης Ασβεστίου;

Οι συνιστώμενη ποσότητα πρόσληψης ασβεστίου στη διατροφή στην Αυστραλία διαφέρει ανάλογα με την ηλικία.

Ενήλικες · 19 ετών +	1.000 mg την ημέρα	· Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου διατηρεί την δύναμη των οστών
Ηλικιωμένοι · Γυναίκες άνω των 50 ετών · Άνδρες άνω των 70 ετών	1.300 mg την ημέρα 1.300 mg την ημέρα	· Η ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα αυξάνεται καθώς το ασβέστιο απορροφάται λιγότερο αποτελεσματικά από το έντερο και το περισσότερο χάνεται μέσω των νεφρών

- Δεν συνιστάται η υπερβολική πρόσληψη ασβεστίου
- Εάν το ασβέστιο χρησιμοποιείται ως συμπλήρωμα, πρέπει να αποτελεί μόνο μέρος της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης

Ασβέστιο και Διατροφή

Ο καλύτερος τρόπος να πετύχετε την συνιστώμενη πρόσληψη ασβεστίου είναι να ακολουθείτε μια διατροφή πλούσια σε ασβέστιο. Η περιεκτικότητα ασβεστίου στα τρόφιμα διαφέρει, έτσι είναι σημαντικό να καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο. Οι μισοί από όλους τους Αυστραλούς ενήλικες δεν προσλαμβάνουν την συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα ασβεστίου. Είναι εύκολο να προσθέσετε ασβέστιο στη διατροφή σας εστιάζοντας σε ομάδες τροφίμων με υψηλότερη περιεκτικότητα σε ασβέστιο.

Τύπος τροφίμου	Παραδείγματα	Περιεκτικότητα σε Ασβέστιο (mg ανά μερίδα)
Γαλακτοκομικά	Γάλα, τυρί, γιαούρτι	150 – 305 mg ανά μερίδα
Θαλασσινά	Πέστροφα, λυθρίνι, μύδια, στρείδια, γαρίδες, σαρδέλες σε κονσέρβα ή σολομός	35 – 300 mg ανά μερίδα
Λαχανικά	Αγγούρι, λαχανίδα, ασημετέυτλα, κινέζικο λάχανο, μπρόκολο, ρόκα, νεροκάρδαμο, λάχανο μποκ τσόι, πράσα	59 – 250 mg ανά μερίδα
Ξηροί καρποί και σπόροι	Αμύγδαλα, βραζιλιάνα φιστίκια, φουντούκια, καρύδια, σπόροι σουσαμιού, ταχίνι	28 – 75 mg ανά μερίδα
Φρούτα	Πορτοκάλια, φράουλες, σύκα, ακτινίδια, χουρμάδες	16 - 95 mg ανά μερίδα
Άλλα	Αυγά, τόφου σε πηκτικό ασβέστιο, ρεβίθια σε κονσέρβα ή σόγια	21 – 105 mg ανά μερίδα
Κρέας	Χοιρινή μπριζόλα, κοτόπουλο	21 – 105 mg ανά μερίδα

Απορροφάμε Όλο το Ασβέστιο Που Τρώμε;

Η απλή απάντηση είναι όχι, δεν απορροφάται όλο το ασβέστιο που καταναλώνουμε. Μια μικρή ποσότητα ασβεστίου θα χαθεί και θα απεκκριθεί από το σώμα, κάτι που είναι φυσιολογικό. Αυτό υπολογίζεται στην συνιστώμενη πρόσληψη για την ηλικία σας. Άλλοι παράγοντες ενδέχεται να επηρεάσουν την απορρόφηση ασβεστίου και πρέπει να συζητηθούν με τον γιατρό σας, για παράδειγμα: χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D, υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης και αλκοόλ και ορισμένα ιατρικά προβλήματα (για παράδειγμα, κοιλιοκάκη, νεφροπάθεια).

Συμπληρώματα Ασβεστίου

Συνιστάται να προσλαμβάνετε το ασβέστιο από τη διατροφή σας. Ωστόσο, όταν η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου δεν είναι δυνατή, μπορεί να απαιτηθεί συμπλήρωμα σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας. Ο οργανισμός Healthy Bones Australia [Υγιά Οστά Αυστραλίας] συνιστά δόσεις συμπληρωμάτων στα όρια περίπου των 500-600 mg καθημερινά όταν χρειάζεται. Αυτό θεωρείται ασφαλές και αποτελεσματικό. Παίρνετε τα συμπληρώματα σύμφωνα με τις οδηγίες και μιλήστε στον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας εάν έχετε τυχόν ερωτήσεις.

Διάγνωση Οστεοπόρωσης και το Ασβέστιο

Το ασβέστιο είναι απαραίτητο στην υποστήριξη της υγείας των οστών σας. Ωστόσο, για άτομα που έχουν διαγνωστεί με οστεοπόρωση, απαιτούνται, γενικά, φάρμακα όπως συνταγογραφούνται από τον γιατρό σας. Είναι κοινή πρακτική για τους γιατρούς να συνταγογραφούν συμπληρώματα ασβεστίου σε συνδυασμό με φάρμακα για την οστεοπόρωση. Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου εφ' όρου ζωής υποστηρίζει την υγεία των οστών, αλλά μπορεί να μην προλάβει την οστεοπόρωση καθώς άλλοι παράγοντες κινδύνου μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία των οστών σας.

Βιταμίνη D και Υγεία των Οστών

Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου από το έντερο και την υποστήριξη της υγείας των οστών. Η βιταμίνη D παίζει, επίσης ρόλο στην στήριξη της ανάπτυξης και της διατήρησης της υγείας του σκελετού και την ρύθμιση των επιπέδων ασβεστίου στο αίμα.

Ηλιοφάνεια και Βιταμίνη D

Για τα άτομα που ζουν στην Αυστραλία, η κύρια πηγή της βιταμίνης D είναι από την έκθεση στο φως του ήλιου. Η βιταμίνη D παράγεται όταν το δέρμα μας εκτίθεται σε υπεριώδες φως Β (UVB) από τον ήλιο. Χρειάζεται περιορισμένη έκθεση στον ήλιο για την παραγωγή επαρκών επιπέδων βιταμίνης D. Ο χρόνος έκθεσης διαφέρει βάσει της εποχής και της τοποθεσίας εντός της Αυστραλίας. Ο τύπος του δέρματος και η έκταση του δέρματος που εκτίθεται επηρεάζει, επίσης, την απαραίτητη ποσότητα του ήλιου για την υγεία των οστών.

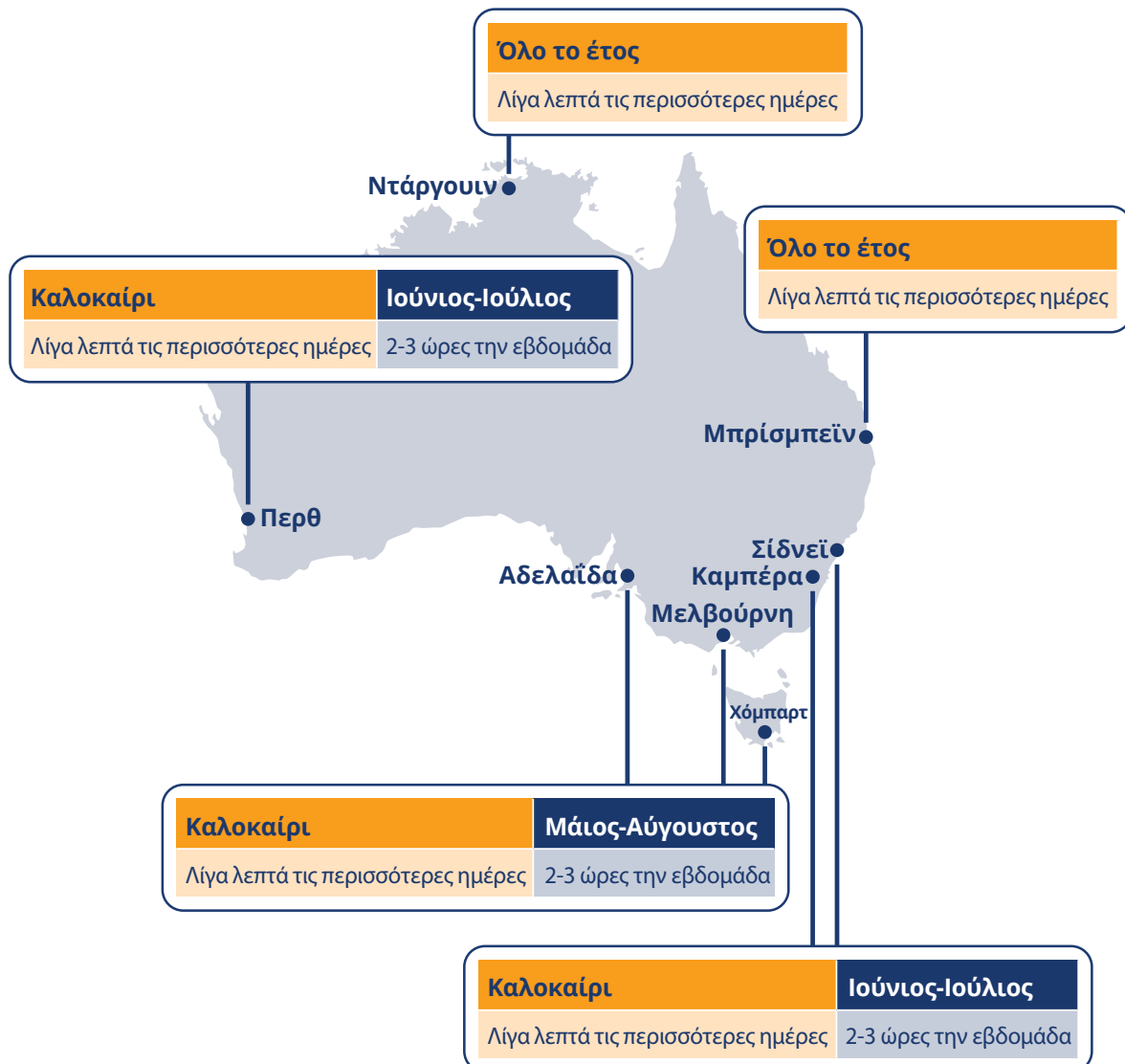
Είναι σημαντικό να εξισορροπήσουμε την ανάγκη για περιορισμένη έκθεση στον ήλιο για τη βιταμίνη D, ενώ αποφεύγουμε τον κίνδυνο τυχόν βλάβης από τον ήλιο. Σύμφωνα με τις συστάσεις του Cancer Council Australia [Συμβούλιο Καρκίνου της Αυστραλίας], όταν είμαστε σε εξωτερικούς χώρους για παραπάνω από λίγα λεπτά και ο Δείκτης UV [υπεριώδους ακτινοβολίας] είναι 3 ή πάνω, απαιτείται προστασία από τον ήλιο.

Εποχικές Αλλαγές

Το καλοκαίρι, λίγα λεπτά στη μέση της ημέρας ή του απογεύματος (εξωτερικός Δείκτης UV 3 ή πάνω) επαρκεί, γενικά, για την βιταμίνη D και τον χειμώνα χρειάζεται περισσότερος χρόνος έκθεσης. Ώς γενικό οδηγό, ανατρέξτε στον Χάρτη της Ηλιοφάνειας [Sunshine Map] παρακάτω και ελέγξτε τον δείκτη UV (μέσω της εφαρμογής SunSmart, myun.com.au ή στην ιστοσελίδα της Australian Bureau of Meteorology [Μετεωρολογική Υπηρεσία Αυστραλίας]).

Χάρτης Ηλιοφάνειας

Συνιστώμενη έκθεση στον ήλιο για τη βιταμίνη D ανάλογα με τη γεωγραφική θέση στην Αυστραλία.



Επίπεδα Βιταμίνης D

Τα επίπεδα της βιταμίνης D αλλάζουν καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Τα επίπεδά σας είναι υψηλότερα στα τέλη του καλοκαιριού και χαμηλότερα στο τέλος του χειμώνα. Ο οργανισμός Healthy Bones Australia συνιστά επίπεδο βιταμίνης D τουλάχιστον στα 50 nmol/L στο τέλος του χειμώνα και κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού συνηθίζονται υψηλότερα επίπεδα στα 60-70 nmol/L.

Ο γιατρός σας θα ελέγξει το προσωπικό σας επίπεδο βιταμίνης D (με εξέταση αίματος) εάν κινδυνεύετε από έλλειψη βιταμίνης D. Ευάλωτα άτομα συμπεριλαμβάνουν:

- Ενήλικες που βρίσκονται κυρίως σε εσωτερικούς χώρους λόγω υγείας ή εργασίας
- Άτομα με σκούρο χρώμα δέρματος (το πιο σκούρο δέρμα μειώνει τη διείσδυση υπεριώδους [UV] ακτινοβολίας)
- Άτομα που αποφεύγουν τον ήλιο για την προστασία του δέρματος ή λόγω ιατρικών συμβουλών
- Άτομα που καλύπτουν το σώμα τους για πολιτισμικούς ή θρησκευτικούς λόγους
- Άτομα με ιατρικά προβλήματα που μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα απορρόφησης/επεξεργασίας της βιταμίνης D
- Έγκυες ή γυναίκες που θηλάζουν
- Ηλικιωμένοι, άτομα κλεισμένα στο σπίτι ή σε γηροκομική φροντίδα

Έλλειψη Βιταμίνης D

Στην Αυστραλία, πάνω του 30% των ενηλίκων έχουν ήπια, μέτρια ή σοβαρή έλλειψη βιταμίνης D. Η έλλειψη βιταμίνης D μπορεί:

- Να οδηγήσει στην οστεοπόρωση
- Να έχει ως αποτέλεσμα πόνο στα οστά και τις αρθρώσεις
- Να αυξήσει τον κίνδυνο πτώσεων και σχετικών καταγμάτων στους ηλικιωμένους

Επιπλέον, η έλλειψη βιταμίνης D σε μητέρες μπορεί να έχει επιπτώσεις στα αγέννητα βρέφη με αποτέλεσμα την εκδήλωση ραχίτιδας (σε σοβαρές περιπτώσεις) και μπορεί να συνδεθεί με άλλες νόσους.

Συμπληρώματα Βιταμίνης D

Άτομα με χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D, μπορεί να χρειαστούν συμπλήρωμα σύμφωνα με τις συμβουλές του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας. Χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D μπορούν να διορθωθούν εύκολα, αλλά η βελτίωση μπορεί να πάρει αρκετούς μήνες. Συμπληρώματα βιταμίνης D διατίθενται ως δισκία, κάψουλες, σταγόνες ή σε υγρή μορφή. Τα περισσότερα συμπληρώματα βιταμίνης D είναι η βιταμίνη 'D3' και η τυπική δόση είναι σε Διεθνείς Μονάδες [International Units] (IU). Ο γιατρός σας θα σας συμβουλέψει για την κατάλληλη δόση που απαιτείται και ο φαρμακοποιός σας μπορεί να σας δώσει γενικές συμβουλές για τα συμπληρώματα βιταμίνης D.

Ο οργανισμός Healthy Bones Australia συνιστά τις ακόλουθες δόσεις βιταμίνης D μόνο ως γενικό οδηγό:

Άτομα που μπορούν να έχουν κάποια έκθεση στον ήλιο αλλά όχι στο συνιστώμενο επίπεδο

- Ενήλικες τουλάχιστον 600IU την ημέρα
- Άνω των 70 ετών, τουλάχιστον 800IU την ημέρα

Άτομα που αποφεύγουν τον ήλιο ή άτομα που κινδυνεύουν από έλλειψη βιταμίνης D

- 1.000 IU - 2.000 IU την ημέρα
- Μπορεί να χρειαστούν υψηλότερες δόσεις

Μέτρια με σοβαρή έλλειψη βιταμίνης D

- 3.000 - 4.000 IU την ημέρα για 6-12 εβδομάδες για την ταχεία αύξηση του επιπέδου βιταμίνης D, και κατόπιν δόση συντήρησης στα 1.000 -2.000 mg την ημέρα
- Σύμφωνα με τις συμβουλές του γιατρού

Τρόφιμα και Βιταμίνη D

Τα τρόφιμα δεν παρέχουν επαρκή ποσότητα βιταμίνης D. Ένας περιορισμένος αριθμός τροφίμων περιέχει μικρές ποσότητες βιταμίνης D όπως οι κρόκοι των αυγών, το συκώτι, τα λιπαρά ψάρια (σολομός, τόνος, σκουμπρί, ρέγγα) και επιλεγμένα προϊόντα εμπλουτισμένα με βιταμίνη D (π.χ. σκόνη γάλακτος, μαργαρίνη και δημητριακά).

Άσκηση και Υγεία των Οστών

Η άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στην διατήρηση της υγείας των οστών. Έρευνες έχουν επιδείξει ότι όσον αφορά τα οστά μας, δεν είναι όλη η σωματική δραστηριότητα ίδια. Τα οστά ωφελούνται όταν ασκείται επάνω τους ένα καθορισμένο μέγεθος πίεσης και έντασης, καθιστώντας συγκεκριμένους τύπους άσκησης πιο ωφέλιμους.

Η ικανότητα μιας άσκησης να έχει αντίκτυπο σε ένα οστό εξαρτάται από τον συγκεκριμένο τρόπο με τον οποίο ασκείται ένταση στο οστό κατά την διάρκεια της άσκησης. Η άσκηση είναι επίσης σημαντική για το μέγεθος, τη δύναμη και την ισχύ των μυών μας που είναι απαραίτητοι για τη διατήρηση της κινητικότητας. Η άσκηση πρέπει να είναι συνεχής για να έχει το κατάλληλο όφελος.

Στόχοι Άσκησης Εφ' Όρου Ζωής

Οι στόχοι της άσκησης για την υγεία των οστών αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου από:

- την ανάπτυξη μέγιστης δύναμης των οστών στην παιδική και εφηβική ηλικία
- την διατήρηση της δύναμης των μυών και των οστών στην ενήλικη ζωή
- την μείωση απώλειας οστικής μάζας σε μεγαλύτερη ηλικία και τη διατήρηση της μυικής δύναμης για τη στήριξη της κινητικότητας και της ισορροπίας

Συγκεκριμένοι Τύποι Άσκησης για τη Στήριξη της Υγείας των Οστών

Άσκηση με βάρη και οστεογονική φόρτιση. Τι είναι αυτό; Άσκηση που κάνετε όρθιοι ώστε να σηκώνετε το βάρος σας πράγμα που τραντάζει τα κόκαλα γρήγορα και σταθερά.

- Παραδείγματα: το τρέξιμο, το σκοινάκι, το μπάσκετ, το νέτμπολ, ο χορός, η εντατική αερόβια άσκηση, το περπάτημα σε σκάλα.

Προπόνηση με αντιστάσεις. Τι είναι αυτό; Η χρήση βαρών στα χέρια και τους αστραγάλους και εξοπλισμού γυμναστηρίου.

- Παράδειγμα: άσκηση με βάρη τα οποία αυξάνονται σε ένταση με την πάροδο του χρόνου.

Ασκήσεις Ισορροπίας και Πρόληψης Πτώσεων

Για τους ηλικιωμένους Αυστραλούς, οι ασκήσεις ισορροπίας και κινητικότητας μπορούν, επίσης, να συμβάλουν στη μείωση πτώσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε κατάγματα. Οι μισές από όλες τις πτώσεις συμβαίνουν στο σπίτι. Οι ασκήσεις ισορροπίας τυπικά περιλαμβάνουν:

- Ασκήσεις κατά τις οποίες μένετε ακίνητοι, π.χ.: στέκεστε στο ένα πόδι, στέκεστε όρθιοι με τα χέρια ψηλά, βάζετε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και κρατάτε τη στάση, το τσί τσι
- Ασκήσεις κινητικότητας, π.χ.: περπατάτε σε μικρούς κύκλους, περπατάτε με ξαφνική αλλαγή κατεύθυνσης, προσπερνάτε εμπόδια, περπατάτε στα δάχτυλα των ποδιών, περπατάτε με τα χέρια ψηλά πάνω από το κεφάλι
- Ασκήσεις διπλής ενέργειας, π.χ.: στέκεστε στο ένα πόδι ενώ πετάτε και πιάνετε μια μπάλα

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τον Οδηγό Ασκήσεων της Αυστραλίας για την Υγεία των Οστών στη διεύθυνση www.healthybonesaustralia.org.au

Θεραπεία

Η διάγνωση οστεοπόρωσης απαιτεί καθορισμένη θεραπεία για την προστασία της υγείας των οστών. Ο γενικός [GP] ή ο ειδικός γιατρός θα συνταγογραφήσει τα φάρμακά σας. Στην Αυστραλία διατίθεται ένα φάσμα επιλογών θεραπείας. Εσείς και ο γιατρός σας θα καθορίσετε την καλύτερη θεραπεία για εσάς, λαμβάνοντας υπ' όψη άλλα ιατρικά προβλήματα. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας ενημερώσει εάν τα φάρμακά σας επιχορηγούνται από το Πρόγραμμα Επιχορήγησης Φαρμακευτικών Προϊόντων [Pharmaceutical Benefits Scheme] (PBS).

Πώς Λειτουργούν οι Θεραπείες για την Οστεοπόρωση;

Τα περισσότερα φάρμακα λειτουργούν με το να επιβραδύνουν ή να μπλοκάρουν τη δραστηριότητα κυττάρων που διασπούν την οστική μάζα (που ονομάζονται οστεοκλάστες) ενώ αφήνουν κύτταρα που αναδιαμορφώνουν την οστική μάζα (οστεοβλάστες). Αυτό βοηθά στη βελτίωση της δύναμης των οστών με την πάροδο του χρόνου. Τα φάρμακα για την οστεοπόρωση συνταγογραφούνται συνήθως για πολλά χρόνια και πρέπει να εγκριθούν από την Ομοσπονδιακή Κυβέρνηση για χρήση στην Αυστραλία. Συνιστάται να παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες για να έχετε το μεγαλύτερο όφελος. Συνιστάται, επίσης, για τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με οστεοπόρωση, να συμπληρώνουν τα φάρμακά τους με τα συνιστώμενα επίπεδα ασβεστίου, βιταμίνης D και άσκησης.

Οι επιχορηγήσεις του PBS ισχύουν:

- Για άτομα που είχαν κάταγμα λόγω οστεοπόρωσης
- Για οποιονδήποτε είναι άνω των 70 ετών με χαμηλή οστική πυκνότητα
- Για άτομα με χαμηλή οστική πυκνότητα που παίρνουν κορτικοστεροειδή (π.χ.: πρεδνιζόνη ή κορτιζόνη) σε δόση των 7,5 mg για τουλάχιστον 3 μήνες

Τύποι Φαρμάκων

Τα ακόλουθα φάρμακα συνταγογραφούνται συνήθως στην Αυστραλία για τη θεραπεία της οστεοπόρωσης και υπάρχουν ισχυρά τεκμήρια ότι μειώνουν τον κίνδυνο κατάγματος.

Τύπος Φαρμάκου	Δοσολογία
Διφωσφονικά φάρμακα [Bisphosphonate] Αυτό το φάρμακο μπορεί να επιβραδύνει την απώλεια οστικής μάζας, να βελτιώσει την οστική πυκνότητα και να μειώσει τον κίνδυνο καταγμάτων	Δισκία (κάθε εβδομάδα ή μήνα) <ul style="list-style-type: none"> • Αλενδρονάτη [Alendronate] (εμπορική ονομασία Fosamax ή άλλα γενόσημα προϊόντα) • Ρισεδρονάτη [Risedronate] (εμπορική ονομασία Actonel EC ή άλλα γενόσημα προϊόντα) Ετήσια ενδοφλέβια έγχυση <ul style="list-style-type: none"> • Ζολεδρονάτη [Zoledronate] (εμπορική ονομασία Aclasta)
Δενουσουμάπη [Denosumab] Αυτό το φάρμακο μπορεί να επιβραδύνει την απώλεια οστικής μάζας, να βελτιώσει την οστική πυκνότητα και να μειώσει τον κίνδυνο καταγμάτων	6μηνιαία ένεση <ul style="list-style-type: none"> • Δενουσουμάπη [Denosumab] (εμπορική ονομασία Prolia)

Άλλα Φάρμακα

Οι ακόλουθες επιλογές φαρμάκων μπορούν να συνταγογραφηθούν βάσει των ατομικών αναγκών των ασθενών.

ΜΗΤ (Εμμηνοπαυσιακή Ορμονοθεραπεία)

Η ΜΗΤ (γνωστή προηγουμένως ως HRT) βοηθάει στην επιβράδυνση της απώλειας οστικής μάζας μειώνοντας τον κίνδυνο οστεοπόρωσης στις γυναίκες γύρω στην έναρξη της εμμηνόπαυσης ή μετά την εμμηνόπαυση. Είναι ασφαλής και αποτελεσματική για τις περισσότερες γυναίκες κάτω της ηλικίας των 60 ετών που έχουν οστεοπόρωση και οι οποίες χρειάζονται, επίσης, ορμονοθεραπεία για να ανακουφιστούν από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Μπορεί, επίσης, να συνταγογραφηθεί για γυναίκες κάτω των 60 ετών που δεν μπορούν να πάρουν άλλα φάρμακα για την οστεοπόρωση. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για γυναίκες που είχαν πρόωμη εμμηνόπαυση (πριν την ηλικία των 45 ετών).

Εκλεκτικοί Ρυθμιστές Υποδοχέων Οιστρογόνων (SERMS)

Ραλοξιφένη [Raloxifene] (εμπορική ονομασία Evista)

Αυτό το φάρμακο χρησιμοποιείται καθημερινά και ενεργεί στα οστά με παρόμοιο τρόπο που ενεργεί η ορμόνη οιστρογόνο, επιβραδύνοντας την απώλεια οστικής μάζας και μειώνοντας τον κίνδυνο καταγμάτων της σπονδυλικής στήλης σε γυναίκες που πέρασαν την εμμηνόπαυση. Η επιχορήγηση του PBS ισχύει για τις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες που είχαν ήδη κάταγμα λόγω της οστεοπόρωσης.

Φάρμακα περιορισμένης χρήσης

Τεριπαράτιδη [Teriparatide] (εμπορική ονομασία Terrosa) αυτοχορηγούμενη καθημερινή ένεση για έως και 24 μήνες.

Αυτό το φάρμακο πρέπει να συνταγογραφηθεί από ειδικό και χορηγείται σε άτομα με σοβαρή οστεοπόρωση όταν τα άλλα φάρμακα για την οστεοπόρωση δεν ήταν αποτελεσματικά. Αφού ολοκληρωθεί η θεραπευτική αγωγή, θα αρχίσει ένας άλλος τύπος φαρμάκου για την οστεοπόρωση για να διασφαλιστεί η διατήρηση της νέας οστικής μάζας που διαμορφώθηκε. Η επιχορήγηση του PBS είναι για 18 μήνες για άτομα με πολύ χαμηλή οστική πυκνότητα που είχαν τουλάχιστον δύο κατάγματα (με ένα από τα κατάγματα να συμβαίνει ενώ το άτομο έπαιρνε άλλο τύπο φαρμάκου για την οστεοπόρωση).

Ρομοσοζουμάπη [Romosozumab] (εμπορική ονομασία Evenity) χορηγείται από γιατρό μία φορά τον μήνα με 2 ενέσεις (κατά τη διάρκεια της ίδιας επίσκεψης), για 12 μήνες.

Αυτό το φάρμακο πρέπει να συνταγογραφηθεί από ειδικό και χορηγείται σε άτομα με σοβαρή οστεοπόρωση όταν τα άλλα φάρμακα για την οστεοπόρωση δεν ήταν αποτελεσματικά. Μόλις ολοκληρωθεί η φαρμακευτική αγωγή, θα ξεκινήσει ένας άλλος τύπος φαρμάκου για την οστεοπόρωση για να διασφαλιστεί η διατήρηση του νέου οστού που διαμορφώθηκε. Η επιχορήγηση του PBS είναι για 12 μήνες για άτομα με πολύ χαμηλή οστική πυκνότητα που είχαν τουλάχιστον δύο κατάγματα, με ένα από τα κατάγματα να συμβαίνει ενώ το άτομο έπαιρνε άλλο τύπο φαρμάκου για την οστεοπόρωση.

Παρενέργειες

Φάρμακα για την οστεοπόρωση χορηγούνται συνήθως για πολλά χρόνια. Οι παρενέργειες των φαρμάκων για την οστεοπόρωση είναι σπάνιες και συνιστάται να μιλήσετε στον γιατρό σας εάν έχετε τυχόν ανησυχίες ή ερωτήσεις για τα φάρμακά σας. Οποιοσδήποτε εκδηλώσει ύποπτη παρενέργεια, πρέπει να συμβουλευτεί τον γιατρό του. Τα φάρμακά σας συνοδεύονται από μία λίστα πιθανών παρενεργειών. Εάν εκδηλώσετε τυχόν παρενέργειες, θα πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό σας.

Για περισσότερες πληροφορίες



Καλέστε τον εθνικό τηλεφωνικό αριθμό μας χωρίς χρέωση

1800 242 141



Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας

healthybonesaustralia.org.au



Μιλήστε με τον γιατρό σας

HEALTHY **BONES**
AUSTRALIA

Protect
Build
Support