

**Δελτίο Τύπου****Άμεση δημοσίευση: Ελληνικά****Πληροφορίες για την υγεία των οστών διατίθενται τώρα στα Ελληνικά**

Ο εθνικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός Healthy Bones Australia, έχει δημοσιεύσει καινούριες πληροφορίες στα Ελληνικά για να βοηθήσει την κοινότητα στην προστασία της υγείας των οστών.

Διατίθεται τώρα μεταφρασμένο υλικό στην ιστοσελίδα <https://healthybonesaustralia.org.au/resource-hub/translated-resources/greek/>. Οι πληροφορίες περιλαμβάνουν σημαντικά θέματα για την υποστήριξη της υγείας των οστών, όπως για το ασβέστιο, τη βιταμίνη D, την άσκηση και μια επεξήγηση σχετικά με τα φάρμακα για την οστεοπόρωση.

Το πληροφοριακό αυτό υλικό αναπτύχθηκε για να βοηθήσει στην κατανόηση του θέματος της οστεοπόρωσης, ένα πρόβλημα υγείας όπου τα οστά είναι πιο αδύναμα από το φυσιολογικό και το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε σπάσιμο των οστών. Κάθε χρόνο έχουμε 183.000 σπασμένα οστά στην Αυστραλία εξαιτίας της κακής υγείας των οστών.

Υπάρχουν, επίσης, επιπλέον πληροφορίες στα Ελληνικά σχετικά με τα επίπεδα ασβεστίου διαφόρων τροφών προκειμένου να βοηθηθεί ο κόσμος να αυξήσει την ποσότητα ασβεστίου στα καθημερινά γεύματα.

Ο Greg Lyubomirsky, Διευθύνων Σύμβουλος του οργανισμού Healthy Bones Australia, είπε ότι *“Πάνω από 1,2 εκατομμύρια Αυστραλοί ζουν με οστεοπόρωση και το 66% των ατόμων άνω των 50 ετών έχουν κακή υγεία των οστών. Θέλουμε να προλάβουμε το σπάσιμο των οστών και να παροτρύνουμε τα άτομα να μιλήσουν στον γιατρό τους αν υπάρχουν παράγοντες κινδύνου για οστεοπόρωση”*.

Ο Δρ. John Tsingos, γενικός ιατρός και μέλος της Ιατρικής Επιτροπής του οργανισμού Healthy Bones Australia, λέει ότι *“Υπάρχουν αρκετά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε στη διαχείριση της υγείας των οστών σε άτομα με οστεοπόρωση. Παροτρύνουμε τα μέλη της κοινότητας που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να απευθυνθούν στον γιατρό της περιοχής τους”*.

**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 διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο για οστεοπόρωση, ο γιατρός σας θα σας παραπέμψει για εξέταση οστικής πυκνότητας. Αυτή η απλή απεικονιστική εξέταση είναι ευρέως διαθέσιμη στην Αυστραλία.

**Σχετικά με τον οργανισμό Healthy Bones Australia**

Ο οργανισμός Healthy Bones Australia εστιάζει στην προστασία της υγείας των οστών και στη μείωση της οστεοπόρωσης στην κοινότητα. Ο οργανισμός συνεργάζεται με μια ιατρική επιτροπή εμπειρογνομόνων για την παροχή χρήσιμων πληροφοριών στην κοινότητα και στους γιατρούς.



---

Για ερωτήσεις των μέσων μαζικής επικοινωνίας καλέστε τον οργανισμό Healthy Bones Australia - Nina Klug στο 0402 428 802 ή Melita Daru στο 0434 058 281.