



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 19/10/2026

Α.Α.: 256

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΓΓΡΑΦΟ

ΘΕΜΑ: «ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ. 20/10/2026»

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά της οστεοπόρωσης τιμάται στις 10 Οκτωβρίου κάθε έτους.

Θεσπίστηκε το 1996 από το Διεθνές Ίδρυμα Οστεοπόρωσης (IOF), με στόχο:

- την ενημέρωση του πληθυσμού περί θεμάτων πρόληψης, διάγνωσης και θεραπείας της οστεοπόρωσης και των μεταβολικών νοσημάτων των ανθρωπίνων οστών, και παράλληλα για την
- κινητοποίηση των συστημάτων υγείας και των πολιτών για την έγκαιρη διάγνωση της νόσου.

Η καμπάνια του 2026 να δίνει έμφαση στη δια βίου υγεία των οστών:

- ✓ χτίσιμο,
- ✓ προστασία και
- ✓ ενδυνάμωση.

ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ, Η ΣΙΩΠΗΛΗ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΝΟΣΟΣ:

- Η οστεοπόρωση δεν επιφέρει εμφανή συμπτώματα:

- Η νόσος δεν προκαλεί πόνο ή
- προειδοποιητικά σημάδια στα αρχικά στάδια.

- Η διάγνωση της οστεοπόρωσης γίνεται αιφνίδια:

Πιο συχνά ο εντοπισμός της οστεοπόρωσης γίνεται μόνο αφού συμβεί:

- κάποιο κάταγμα (π.χ. σε ισχίο, σπονδυλική στήλη ή καρπό),

- το οποίο κάταγμα, μπορεί να προκληθεί ακόμη και λόγω κάποιου ελάχιστου τραύματος.
- ❖ 1 στις 3 γυναίκες και
- ❖ 1 στα 5 άνδρες ηλικίας 50 ετών και άνω υφίστανται οστεοπορωτικό κάταγμα,
- ❖ Όμως μόνο το 20% των ασθενών με κάταγμα λαμβάνει έγκαιρη διάγνωση ή θεραπεία.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ:

- Αρθρίτιδα
- Διαβήτης
- Φλεγμονώδης νόσος εντέρου
- Νόσος SLE (συστηματικός ερυθηματώδης λύκος)
- Άσθμα
- Καρκίνος μαστού
- Κοιλιοκάκη
- Νευρογενής ανορεξία
- Καθιστική ζωή / ακινησία
- Αλκοολισμός.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ:

Ως «σιωπηρή νόσος», η οστεοπόρωση επειδή συνήθως είναι ασυμπτωματική νόσος, μέχρι να συμβεί το πρώτο κάταγμα.

Όταν έχει επέλθει απώλεια οστικής μάζας, Πιπρατηρείται μικρή απώλεια ύψους (άνω των 2 εκατοστών), κύφωση ή επίμονος πόνος στην μέση ή στην πλάτη του ατόμου που πάσχει.

Μέθοδος διάγνωσης:

Η Μέτρηση Οστικής Πυκνότητας (DEXA / Μ.Ο.Π.) αποτελεί τη βασική διαγνωστική εξέταση για την αποτίμηση της οστικής μάζας.

Συνήθως η μέτρηση αυτή πρέπει να γίνεται συστηματικά σε γυναίκες άνω των 65 ετών και σε άνδρες άνω των 70 ετών.

Όμως σε περίπτωση που υπάρχουν αυτοί οι παράγοντες αυξημένου κινδύνου εμφάνισης της πάθησης , τότε πρέπει να ξεκινήσει ο προληπτικός έλεγχος νωρίτερα:

- **Ατομα άνω των 50 ετών** που έχουν υποστεί κάποιο σοβαρό κάταγμα, μετά όμως από ελαφρύ τραυματισμό (ένδειξη).
- **Ανδρες άνω των 50 ετών**, εφόσον συντρέχουν παράγοντες κινδύνου, όπως αναγράφονται ανωτέρω.
- **Γυναίκες στην εμμηνόπαυση**
- **Γυναίκες κάτω των 65 ετών**, με άλλους επιπρόσθετους παράλληλους παράγοντες κινδύνου:
 - Διαταραχές εμμήνου ρύσεως,
 - πρόωγη εμμηνόπαυση πριν τα 45 έτη,
 - χαμηλό σωματικό βάρος κάτω των 57 kg,
 - κάπνισμα,
 - κατανάλωση αλκοόλ, ή
 - λήψη κορτιζόνης.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ:

Η πρόληψη της οστεοπόρωσης βασίζεται κυρίως:

1. στην ισορροπημένη διατροφή:

- πλούσια σε **ασβέστιο**:

Το ασβέστιο αποτελεί βασικό δομικό συστατικό των οστών.

Το 99% του ασβεστίου στον οργανισμό μας βρίσκεται στα οστά και στα δόντια.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη είναι 1000-1500mg και μπορεί να καλυφθεί από την κατανάλωση 3 πηγών ασβεστίου ημερησίως (250γρ γιαούρτι ή ένα ποτήρι γάλα ή 45γρ τυρί αντιστοιχούν σε μια μερίδα γαλακτοκομικού).

Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου είναι τα μικρά ψάρια όταν τρώγονται με τα κόκαλα, η σόγια, τα αμύγδαλα, το σουσάμι και το σπανάκι.

- **Με αποφυγή δυσαπορρόφησης** του ασβεστίου, την οποία προκαλούν: η καφεΐνη, η υπερβολική πρωτεΐνη, οι φυτικές ίνες, το αλάτι (>4γρ ημερησίως) και το αλκοόλ.

- πλούσια σε **βιταμίνη D**,

που παίζει σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό των οστών και τη λειτουργία των μυών που περιβάλλουν τα οστά.

Μειωμένη πρόσληψη της σχετίζεται με σαρκοπενία.

Η Βιταμίνη D συντίθεται μέσω της επαφής του δέρματος με την ηλιακή ακτινοβολία.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης D είναι 15μg ημερησίως.

Βρίσκεται σε ελάχιστες τροφές σε επαρκή δόση για να καλύψουμε τις ημερήσιες ανάγκες μας χωρίς να έχουμε και την σύνθεση της με την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας.

Αυτές είναι τα λιπαρά ψάρια (σολομός, τόνος, σκουμπρί, σαρδέλες) και το συκώτι.

- με επαρκή ποσότητα **Βιταμίνη K**:

Που συμβάλλει στην επιμετάλλωση των οστών μαζί με τη βιταμίνη D.

Η σύσταση για πρόσληψη είναι 1,5mg ημερησίως.

Βρίσκεται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μπρόκολο, ρόκα, μαρούλι), στο γιαούρτι, το συκώτι και τη μπύρα.

- επαρκής πρόσληψη **πρωτεϊνών**

- Επαρκής λήψη **μαγνησίου**, 3 ώρες μακριά από την λήψη ασβεστίου, εάν πρόκειται για σκεύασμα.

Το μαγνήσιο συμμετέχει στην αύξηση της οστικής πυκνότητας.

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση είναι 300-400mg και βρίσκεται σε τροφές όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, η μπανάνα, το αβοκάντο και η σόγια.

- επαρκής και ασφαλής **έκθεση στον ήλιο**.

2. στην τακτική σωματική άσκηση:

- ασκήσεις φόρτισης,
- ασκήσεις ενδυνάμωσης μυών και
- ασκήσεις ισορροπίας.
- άσκηση με βάρη ή λάστιχα ή το ίδιο το σώμα ως αντίσταση για 20-35 λεπτά, 3-4 φορές στην εβδομάδα.

Είναι προτιμότερο τέτοιου είδους άσκηση να ξεκινά στην εφηβεία, όπου αναπτύσσονται τα οστά, έτσι ώστε να αποκτήσουν τη μέγιστη δυνατή οστική πυκνότητα.

3. Στον ισορροπημένο τρόπο ζωής:

- διατήρηση υγιούς βάρους,
- αποφυγή του καπνίσματος
- αποφυγή κατανάλωσης υπερβολικών ποσοτήτων αλκοόλ και καφεΐνης
- προσοχή στη χρήση στεροειδών: η χρήση κορτιζόνης μόνο όταν κρίνεται απαραίτητο γιατί μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγήσει στην οστεοπενία.

Όπως αναγράφεται ανωτέρω αναλυτικότερα, έχει αποδείχτει ότι:

- με την λήψη θρεπτικών συστατικών που σχετίζονται με την καλή υγεία των οστών,
- με την αποφυγή του καπνίσματος και υπερβολικού αλκοόλ και καφεΐνης
- αλλά και ένταξη άσκησης με αντίστασεις στην καθημερινότητα μας,

μπορούμε να διασφαλίσουμε την καλή δομική κατάσταση των οστών μας.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ Η ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΚΛΕΙΔΙΑ ΕΥΖΩΙΑΣ.

Το παρόν υγειονομικό ενημερωτικό έγγραφο αποτελεί πνευματικό δικαίωμα της συντάχτριας του, Επόπτριας Δημόσιας Υγείας του Δήμου Χαλανδρίου.