

ΟΙ ΡΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Παναγιώτης Τρόντζας

Πρόεδρος της Ελληνικής Ρευματολογικής Εταιρείας και Επαγγελματικής Ένωσης Ρευματολόγων Ελλάδος (ΕΡΕ-ΕΠΕΡΕ)

Στην Ελλάδα οι ρευματοπαθείς ανέρχονται περίπου σε 3.000.000. Μεγάλο ποσοστό από αυτούς πάσχουν χρονίως από Οστεοαρθρίτιδα ή Οστεοπόρωση ενώ πάνω από 2% παρουσιάζουν κάποιο σοβαρό αυτοάνοσο συστηματικό ρευματικό νόσημα, όπως η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα, η Αγκυλοποιητική Σπονδυλαρθρίτιδα, η Ψωριασική Αρθρίτιδα, ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος, το Σκληρόδερμα και άλλα.

Οι Ρευματικές Παθήσεις προσβάλλουν όλες τις ηλικίες (όχι μόνον τους ηλικιωμένους) και συνοδεύονται από πόνο και ανικανότητα και εάν δεν αντιμετωπιστούν κατάλληλα μπορεί να οδηγήσουν σε αναπηρία και αυξημένη νοσηρότητα και θνητότητα.

Η Ελληνική Ρευματολογική Εταιρεία (ΕΡΕ-ΕΠΕΡΕ) σε συνεργασία με τις Ενώσεις Ασθενών με Ρευματοπάθειες έχουν συγκροτήσει το «Εθνικό Συμβούλιο για τις Ρευματικές Παθήσεις» και έχουν επεξεργαστεί το «Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τις Ρευματικές Παθήσεις», το οποίο προβλέπει μια σειρά από δράσεις με στόχο:

- την ευρύτερη αναγνώριση των επιπτώσεων των Ρευματικών Παθήσεων.
- την ανάδειξη των μέτρων πρόληψης, πρώιμης διάγνωσης και έγκαιρης έναρξης της κατάλληλης φαρμακευτικής θεραπείας.
- την υποστήριξη των ρευματοπαθών ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής τους και να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός τους.

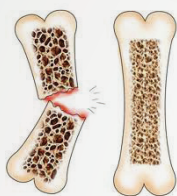
Ταυτόχρονα εξελίσσεται η «Πανελλήνια Ενημερωτική Εκστρατεία» για την ευαισθητοποίηση του κοινού με κύριο σύνθημα: «Ρευματικές Παθήσεις: Πρώιμη διάγνωση – Έγκαιρη αντιμετώπιση».

Στις 20 Οκτωβρίου κάθε χρόνο εορτάζεται η Παγκοσμία Ημέρα κατά της Οστεοπόρωσης. Αποτελεί ευκαιρία για καλύτερη ενημέρωση για την πρόληψη και τη θεραπεία της Οστεοπόρωσης, μιας ασθένειας που γίνεται όλο και περισσότερο ανησυχητική καθώς ο πληθυσμός αυξάνεται και οι άνθρωποι ζουν περισσότερα χρόνια.

Το Διεθνές Ίδρυμα Οστεοπόρωσης (IOF) με σύνθημα για το φετινό εορτασμό: «ΑΓΑΠΗΣΕ ΤΑ ΟΣΤΑ ΣΟΥ – ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΟΥ» καλεί το κοινό να προστατεύσει τη υγεία των οστών του καθώς και τους επαγγελματίες υγείας και τις υγειονομικές αρχές να δώσουν προτεραιότητα στη διάγνωση της Οστεοπόρωσης και στην πρόληψη των οστεοπορωτικών καταγμάτων.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
&
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ



ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

6 ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ & ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Ευαγγελία Καταξάκη

Ρευματολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ, ΓΝ Ελευσίνας «Θριάσιο»

1

Τι είναι οστεοπόρωση (ΟΠ); :

Είναι μια χρόνια μεταβολική νόσος των οστών που βαθμιαία προκαλεί μείωση της αντοχής τους με πιθανό αποτέλεσμα τη δημιουργία καταγμάτων.

2

Πόσο συχνή και σοβαρή νόσος είναι;

Είναι συχνό νόσημα με τεράστιες κοινωνικο-οικονομικές επιπτώσεις. Οι μισές γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση παρουσιάζουν οστεοπενία (προστάδιο της ΟΠ) και περίπου το 30% αναπτύσσει οστεοπόρωση. Στους άνδρες το ποσοστό της ΟΠ ανέρχεται πάνω από το 10%.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπολογίζει ότι η ΟΠ αποτελεί το δεύτερο μεγαλύτερο πρόβλημα υγείας μετά τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Οι θάνατοι λόγω ΟΠ στις γυναίκες είναι περισσότεροι από τους θανάτους λόγω καρκίνου του μαστού. Εκτιμάται ότι τα επόμενα 50 χρόνια τα οστεοπορωτικά κατάγματα πρόκειται να τετραπλασιασθούν.

3

Ποιές είναι οι συνέπειες της;

Η νόσος είναι συχνά «σιωπηλή» και εξελίσσεται χωρίς συμπτώματα, έως ότου προκύψει κάποιο κάταγμα που συνήθως εντοπίζεται στο ισχίο, στη σπονδυλική στήλη ή στον καρπό.

Στην Ευρώπη κάθε 30 δευτερόλεπτα συμβαίνει ένα κάταγμα εξαιτίας της οστεοπόρωσης. Υπολογίζεται ότι 1 στις 3 γυναίκες και 1 στους 5 άνδρες πρόκειται να υποστούν οστεοπορωτικό κάταγμα μετά την ηλικία των 50 ετών.

Η ύπαρξη ενός κατάγματος μεγαλώνει την πιθανότητα εμφάνισης επόμενων καταγμάτων. Αποτέλεσμα των καταγμάτων είναι ο πόνος, η παραμόρφωση (κύφωση) και η μείωση της κινητικότητας, η οποία με τη σειρά της οδηγεί σε αναπηρία, νοσηρότητα, ελάττωση της ποιότητας ζωής και αυξημένη θνητότητα.

4

Ποιοί είναι οι παράγοντες κινδύνου;

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, το κάπνισμα, το αλκοόλ, η καθιστική ζωή, το χαμηλό σωματικό βάρος και η πτωχή σε ασβέστιο διατροφή μπορούν να προκαλέσουν οστεοπόρωση. Επιπλέον παίζουν ρόλο ορμονικοί παράγοντες (εμμηνόπαυση στις γυναίκες, χαμηλή τεστοστερόνη στους άνδρες), η κληρονομικότητα (ιστορικό κατάγματος της μητέρας), η παρουσία άλλων ασθενειών (θυρεοειδοπάθειες, νεφροπάθειες, ρευματοπάθειες κλπ) αλλά και ορισμένα φάρμακα, όπως η μακροχρόνια χρήση κορτιζόνης.

5

Πως γίνεται η διάγνωση;

Η διάγνωση γίνεται με τη μέτρηση της οστικής πυκνότητας (BMD), μιας εξέτασης που δεν πονάει έχει ελάχιστη ακτινοβολία και διαρκεί λίγα λεπτά. Μπορεί να γίνει στη σπονδυλική στήλη ή/και στο ισχίο. Η μέτρηση χρειάζεται τόσο για τη διάγνωση, όσο και για την παρακολούθηση της θεραπείας.

Μέτρηση πρέπει να κάνουν όλες οι γυναίκες και οι άνδρες πάνω από 65 ετών καθώς και όσοι από τους νεότερους έχουν αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων.

6

Υπάρχει πρόληψη και θεραπεία;

Η ΟΠ είναι μια νόσος που προλαμβάνεται αλλά και θεραπεύεται, αρκεί να διαγνωσθεί όσο το δυνατό νωρίτερα και να αντιμετωπισθεί με τη χορήγηση του σωστού φαρμάκου για κάθε ασθενή και για το κατάλληλο χρονικό διάστημα.

Όλες οι γυναίκες ανεξάρτητα από την ηλικία τους αλλά και οι άνδρες πρέπει να έχουν σωστή ενημέρωση για το τι σημαίνει ΟΠ και πως προλαμβάνεται. Η πρόληψη πρέπει να αρχίζει πολύ νωρίς, από την παιδική ηλικία με στόχο τη δημιουργία όσο το δυνατό μεγαλύτερης οστικής μάζας μέχρι την ηλικία των 20-25 ετών. Στα προληπτικά μέτρα περιλαμβάνονται η σωστή διατροφή με επαρκή γαλακτοκομικά, τα οποία είναι η κύρια πηγή του απαραίτητου ασβεστίου για τον οργανισμό, η συνεχής καθημερινή σωματική άσκηση, η αποφυγή του αλκοόλ και του καπνίσματος και η προστασία των ηλικιωμένων από τις πτώσεις.

Για τη θεραπεία της εγκατεστημένης ΟΠ υπάρχει ποικιλία αποτελεσματικών και ασφαλών φαρμάκων, τα οποία χορηγεί ο εξειδικευμένος ιατρός εξασφαλίζοντας τις ανάγκες κάθε ασθενή. Συμπληρωματικά πρέπει να λαμβάνονται σκευάσματα ασβεστίου και βιταμίνης D. Τέλος μεγάλη σημασία έχει η συμμόρφωση του ασθενούς στη θεραπεία για όσο διάστημα απαιτείται η λήψη φαρμάκων.

www.tosomasoumilaei.gr

το
σώμα σου
μιλάει
άκουσέ το!

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ 20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

www.worldosteoporosisday.org

ΑΓΑΠΗΣΕ ΤΑ ΟΣΤΑ ΣΟΥ



Προστάτευσε το μέλλον σου

Η καλή υγεία του μυοσκελετικού σου αρχίζει ΤΩΡΑ !

Πάρε τα μέτρα σου εγκαίρως με:

-Άσκηση

-Υγιεινή διατροφή για τα οστά

-Συμβουλές από τον γιατρό σου για τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης



International Osteoporosis
Foundation

WorldOsteoporosisDay
October20

LOVE YOUR
BONES

#LoveYourBones

