9 Ιουλίου 2021

Κίνδυνος οστεοπόρωσης: Τα σημάδια που δεν πρέπει να αγνοείτε (εικόνες)

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Η οστεοπόρωση δεν είναι πάθηση μόνο των ηλικιωμένων, όπως θεωρούν οι περισσότεροι.

Αφορά και νεώτερες ηλικίες λόγω της αύξησης του μέσου όρου ζωής αλλά και των βλαβερών συνηθειών.

Επειδή πρόκειται για σιωπηλή νόσο, που αναπτύσσεται σταδιακά από νεαρή ηλικία, πρέπει να αντιμετωπίζεται προληπτικά πριν συμβεί κάποιο κάταγμα.

Ο κίνδυνος για ένα νέο άτομο είναι αυξημένος εάν συνυπάρχουν χαμηλό σωματικό βάρος, ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου μικρότερη των 300 mg και κάπνισμα (περισσότερα από 10 τσιγάρα καθημερινά).

Υπάρχουν όμως και κάποια φαινομενικά άσχετα σημάδια που πρέπει να σας προβληματίσουν για την κατάσταση των οστών σας:

Νύχια που ξεφλουδίζουν και σπάνε¨Το συχνό σπάσιμο των νυχιών μπορεί να σημαίνει ότι έχετε εύθραυστα οστά. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που έχουν εύθραυστα νύχια έχουν χαμηλά επίπεδα κολλαγόνου (μια πρωτεΐνη ενίσχυσης) τόσο στα νύχια όσο και στα οστά τους. Αν τα νύχια σας έχουν κάθετες ραβδώσεις, πρέπει επίσης να ελέγξετε τα επίπεδα ασβεστίου στο οργανισμό σας. Η λύση βρίσκεται στην αύξηση της κατανάλωσης τροφών πλούσιων σε ασβέστιο, όπως γάλα, γιαούρτι, τυρί, μπρόκολο και σαρδέλες. Συζητήστε το πρόβλημα με τον γιατρό σας, καθώς μπορεί να χρειάζεστε συμπληρώματα ασβεστίου σε συνδυασμό με βιταμίνη D για καλύτερη απορρόφηση.

Υποχώρηση ούλων: Η γνάθος στηρίζει τα δόντια σας και όπως όλα τα οστά μπορεί να εξασθενίσει. Όταν συμβεί αυτό, τα ούλα υποχωρούν και σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να πέσουν τα δόντια. Οι ειδικοί αναφέρουν ότι οι γυναίκες που έχουν απώλεια οστικής μάζας, έχουν τριπλάσιες πιθανότητες να χάσουν τα δόντια τους. Ενημερώστε τον οδοντίατρό σας για πιθανούς παράγοντες κινδύνου για οστεοπόρωση, όπως το οικογενειακό ιστορικό, το κάπνισμα, η μακροχρόνια χρήση στεροειδών φαρμάκων ή η ανεπάρκεια ασβεστίου.

Αδύναμη χειρολαβή: Αν παρατηρείτε ότι αδυνατείτε να στρίψετε ένα πόμολο ή να σηκωθείτε από την καθιστή θέση, είναι πιθανό να φταίνε τα οστά σας. Μελέτες έχουν δείξει τη σχέση μεταξύ της δύναμης της χειρολαβής και της πυκνότητας των οστών στη σπονδυλική στήλη και στο ισχίο. Οι γυναίκες που πάσχουν από οστεοπόρωση είναι πιο ευαίσθητες και στερούνται μυϊκής δύναμης και καλής ισορροπίας. Για να διορθώσετε το πρόβλημα, κάνετε ασκήσεις για χτίσιμο μυών και βελτίωσης της ισορροπίας, όπως βάρη, γιόγκα ή tai chi. Μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που κάνουν tai chi, μια κινεζική πολεμική τέχνη, μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο των πτώσεων έως και κατά 45%.

Αυξημένοι παλμοί καρδιάς: Οι παλμοί της καρδιάς θεωρούνται φυσιολογικοί εάν κυμαίνονται μεταξύ 60 και 100 ανά λεπτό. Καλό είναι να μετράτε τους παλμούς της καρδιάς το πρωί, μετά από μια νύχτα επαρκούς και ποιοτικής ξεκούρασης και πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που έχουν πάνω από 80 παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο κατάγματος ισχίου, πυέλου (λεκάνης) και σπονδυλικής στήλης. Αυτό συμβαίνει επειδή ο καρδιακός ρυθμός αντικατοπτρίζει τα επίπεδα της φυσικής σας κατάστασης. Τα άτομα που κάνουν καθιστική ζωή τείνουν να έχουν αυξημένο αριθμό παλμών σε κατάσταση ηρεμίας.

Πηγή: onmed.gr