

Μαχη των ΚΥΤΤΑΡΩΝ Γανος Δημόπουλος: Η οστεοπόρωση αφορά και τους άνδρες

Media: TA NEA **Page:** 43-44 **Published at:** 01-02-2024
Author: **Surface:** 302.21 cm² **Circulation:** 10340
Subjects:



ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θάνος Δημόπουλος: Η οστεοπόρωση αφορά και τους άνδρες **ΣΕΛ. 44**

Η οστεοπόρωση αφορά και τους άνδρες

Η οστεοπόρωση θεωρείται συχνά γυναικεία υπόθεση. Αλλά και οι άνδρες, ειδικά εκείνοι ηλικίας 65 ετών και άνω, μπορεί να την αναπτύξουν. Επιπρόσθετα, ο αριθμός των καταγμάτων που προκαλούνται από εύθραυστα οστά στους άνδρες έχει αυξηθεί τα τελευταία έτη. Ένα κάταγμα μετά την ηλικία των 50 αποτελεί σημαντική ένδειξη ότι ένα άτομο μπορεί να έχει οστεοπόρωση. Δυστυχώς, οι άνδρες είναι λιγότερο πιθανό από τις γυναίκες να αξιολογηθούν για οστεοπόρωση και είναι επίσης λιγότερο πιθανό να λάβουν αντιοστεοπορωτική θεραπεία.

Η οστική μάζα αποκτάται κατά τη διάρκεια της σκελετικής ανάπτυξης και συνήθως κορυφώνεται στη δεκαετία των 30. Η μέγιστη οστική μάζα είναι γενικά υψηλότερη στους άνδρες συγκριτικά με τις γυναίκες. Και παρόλο που τόσο άνδρες όσο και γυναίκες χάνουν οστική μάζα με την ηλικία, η οστική απώλεια είναι συνήθως πιο σταδιακή στους άνδρες από ό,τι στις γυναίκες, κυρίως λόγω της ταχείας και απότομης έκπτωσης των οιστρογόνων στις γυναίκες με την εμμηνόπαυση.



Οι παράγοντες κινδύνου για οστεοπόρωση στους άνδρες περιλαμβάνουν χρόνιες παθήσεις, όπως σακχαρώδης διαβήτης ή ρευματοειδής αρθρίτιδα, τακτική χρήση ορισμένων φαρμάκων, όπως τα γλυκοκορτικοειδή, νόσος Πάρκινσον και άλλες καταστάσεις που επηρεάζουν τη νευρολογική λειτουργία, χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης, κάπνισμα και μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ, αδύναμο μυϊκό σύστημα και ηλικία άνω των 65 ετών.

Η πιο κοινή εξέταση που χρησιμοποιείται για τη μέτρηση της οστικής πυκνότητας και τη διάγνωση της οστεοπόρωσης είναι η DEXA. Όλοι οι άνδρες άνω των 65 ετών πρέπει να κάνουν μέτρηση. Το αποτέλεσμα της μέτρησης δίδεται συνήθως σε T-score. Το T-score είναι η διαφορά της μέτρησης από τη μέση οστική πυκνότητα ενός υγιούς νεαρού ενήλικα. T-score ως -1 είναι φυσιολογικό, -1 ως -2.5 δηλώνει οστεοπενία και μικρότερο από -2,5 δηλώνει οστεοπόρωση. Ο γιατρός σας μπορεί να χρησιμοποιήσει και το εργαλείο αξιολόγησης κινδύνου κατάγματος (FRAX) μαζί με τη βαθμολογία T-score για να εκτιμήσει τον συνολικό κίνδυνο. Αυτή η βαθμολογία χρησιμοποιεί επιπλέον την ηλικία, το φύλο, το ιατρικό ιστορικό, τη χώρα και άλλους παράγοντες.

Οι στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης της οστεοπόρωσης είναι οι ίδιες σε άνδρες και γυναίκες και περιλαμβάνουν διατροφή πλούσια σε ασβέστιο, συστηματική άσκηση, διακοπή καπνίσματος, μείωση αλκοόλ, φυσιολογικά επίπεδα βιταμίνης D, πρόληψη πτώσεων και αντιοστεοπορωτικά φάρμακα, όπως διφωσφονικά.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρύτανης του ΕΚΠΑ