

VOLKSKRANKHEIT

Osteoporose

Sie wird fälschlicherweise oft als „Frauenkrankheit“ bezeichnet. Doch auch jeder fünfte Mann leidet allein in Österreich an Osteoporose. Weltweit sind es mehr als 200 Millionen Menschen, deren Leben von dieser Stoffwechselerkrankung der Knochen teils schwer beeinträchtigt ist.

WAS IST OSTEOPOROSE?

Osteoporose ist eine Erkrankung des Knochens, die durch einen gesteigerten Knochenab- bzw. -umbau gekennzeichnet ist. Anfangs kann die Erkrankung völlig symptomlos sein. Doch im weiteren Verlauf stellen sich anhaltende Schmerzen im Stütz- und Bewegungsapparat sowie eine erhöhte Knochenfragilität ein. Somit kann es schon bei geringen Traumata zu Knochenbrüchen kommen.



Diese Störung des normalen Knochenstoffwechsels kann mehrere Gründe haben. So sind etwa Kalziummangel, Bewegungsmangel und hormonbedingte Erkrankungen klassische Einflussfaktoren, die den Knochenaufbau hemmen bzw. Knochenabbau fördern. In der Folge schwindet die Knochenmasse und es entsteht Osteoporose.

Die primäre Osteoporose tritt im höheren Alter sowie nach den Wechseljahren in Folge von Östrogenmangel auf. Patienten können im Extremfall pro Jahr bis zu sechs Prozent ihrer Knochenmasse verlieren.

Die sekundäre Osteoporose ist die Folge von anderen Erkrankungen oder Medikamenten. Bei chronisch entzündlichen Gelenkerkrankungen wie bei der rheumatoiden Arthritis ist per se das Frakturrisiko durch die chronische Inflammation



erhöht, zusätzlich wirkt sich die Anwendung von Glukokortikoiden negativ auf den Knochen aus, sodass bei den betroffenen Patienten eine spezifische, antiosteoporotische Therapie schon frühzeitig notwendig ist. Ähnlich wie bei der rheumatoiden Arthritis haben andere Erkrankungen wie z.B. entzündliche Darmerkrankungen einen negativen Einfluss auf den Knochenstoffwechsel. Auch der Einsatz von immunsuppressiven Medikamenten, Antide-

pressiva, Aromatase-Hemmern und Glukokortikoide führt zu einem erhöhten Frakturrisiko.

WER SIND DIE RISIKOGRUPPEN?

Schätzungsweise sind ein Zehntel der Frauen um die 60 Jahre, zwei Fünftel der Frauen um die 80 Jahre und zwei Drittel der Frauen älter als 90 Jahre von dieser Erkrankung betroffen. In Österreich sind dies ca. 370.000 Frauen sowie zusätzlich rund 90.000 Männer – eine Zahl, die sich bis zum Jahr 2040 durch die steigende Lebenserwartung verdoppeln wird. Beunruhigend: Im internationalen Vergleich von 63 Ländern weist Österreich bei Frauen die dritthöchste Inzidenz für altersabhängige Hüftfrakturen auf. Jede dritte Frau



und jeder fünfte Mann in Österreich erleiden im Laufe des Lebens eine osteoporotische Fraktur. Die Gründe sind noch unentdeckt.

DIAGNOSE

Trotz dieser hohen Prävalenz sind mehr als 75 % der Frauen und etwa 90 % der Männer mit einem hohen Osteoporose-Risiko nicht untersucht. Das Problem dabei: Ohne Diagnose erhalten die Betroffenen auch keine Therapie.

„Eine IOF Studie `How fragile is your future?` zeigte, dass trotz großer Fortschritte in der Forschung auf dem Gebiet des Knochenstoffwechsels die Osteoporose noch immer nicht früh genug erkannt wird und viele postmenopausale Frauen ihr persönliches Osteoporoserisiko nicht kennen. Das kann einerseits als Zeichen einer mangelhaften Arzt-Patienten Kommunikation und andererseits als eingeschränkte Verfügbarkeit von diagnostischen und therapeutischen Mitteln gewertet

werden“, so OA Dr. Maya Thun, Fachärztin für Innere Medizin, die sich seit 20 Jahren auf wissenschaftlicher wie therapeutischer Ebene mit dem Thema Osteoporose beschäftigt, im Gespräch der Top Class.

THERAPIE & VORSORGE

Die schlechte Nachricht: Osteoporose ist bislang nicht heilbar. Umso wichtiger sind eine interdisziplinäre Abklärung sowie frühzeitige Diagnose und Behandlung, um spätere

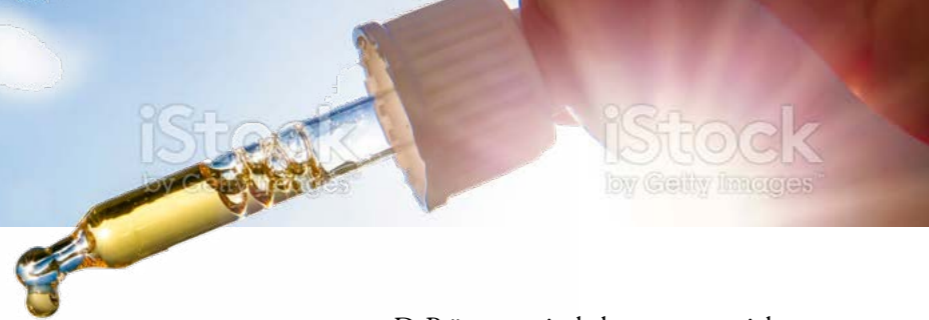
DIAGNOSIS

Osteoporosis

Osteoporosis, a metabolic disorder that causes bone deterioration, affects more than 200 million people – both men and women – worldwide. The disease can initially be asymptomatic, but causes increased bone fragility and persistent pain in the further course. Impairment of the normal bone metabolism can occur for a number of reasons, including low calcium levels, lack of exercise and hormone-related disorders that cause the bone mass to diminish.

Despite major advances in bone metabolism research, osteoporosis is frequently not diagnosed early enough. Primary osteoporosis occurs in advanced years and in women after menopause as a consequence of low oestrogen levels. In extreme cases, patients can lose up to 6% of their bone mass per year. Secondary osteoporosis is a result of other illnesses or medications. Immunosuppressants, antidepressant drugs and glucocor-

ticoids can cause elevated bone fracture risks. Since there is no known cure for osteoporosis, the bone health experts at RUDOLFINERHAUS count on a combination of early prophylaxis, efficient treatment and active management to address this chronic bone disease. Drug treatment is only one component of effective osteoporosis therapy. Sufficient exercise, proper nutrition, calcium and vitamin D supplements are indispensable elements as well. Together they form the pillars of osteoporosis prophylaxis, which ultimately begins during pregnancy, in the prenatal development stages. Drug treatment is only one component of effective osteoporosis therapy. Sufficient exercise, proper nutrition, calcium and vitamin D supplements are indispensable elements as well. Together they form the pillars of osteoporosis prophylaxis, which ultimately begins during pregnancy, in the prenatal development stages. ■



Komplikationen zu verhindern. Nur ein früher Einsatz einer effektiven antiosteoporotischen Therapie kann viele Frakturen verhindern.

„Um dieser chronischen Knochenerkrankung Herr zu werden, benötigt es einer frühen Prophylaxe, einer effizienten Behandlung und eines aktiven Managements. Wichtig ist die Awareness gegenüber definierten Risikofaktoren in der täglichen Praxis, um jene Personen zu identifizieren, die ein erhöhte Knochenbruchrisiko aufweisen, um im Vorfeld eine spezifische Therapie zu etablieren.“

Gerade hierfür ist das RUDOLFINERHAUS bestens aufgestellt. Von Experten zahlreicher Fachrichtungen über die hauseigene

Natürlich hat sich auch bei der Medikamentensituation in den letzten Jahren viel getan, allerdings ist die Medikamenteneinnahme nur ein Baustein der Osteoporose-Therapie. Ausreichend Bewegung, richtige Ernährung, Kalzium- und Vitamin-

D-Präparate sind ebenso unverzichtbare Bausteine. Gleichzeitig sind sie auch die Säulen jeder Osteoporose-Vorsorge. „Denn wir sollten nicht vergessen, dass diese Vorsorge letztlich bereits in der Schwangerschaft, also bei der pränatalen Entwicklung des Kindes beginnt.“ ■

GUT ZU WISSEN

OSTEOPOROSE RECHTZEITIG ERKENNEN

Seit 1. Februar 2021 setzt OA Dr. Maya Thun einen Osteoporose-Schwerpunkt am RUDOLFINERHAUS. Als Spezialistin für Osteoporose, rheumatische Erkrankungen und Diabetes mit 20-jähriger Erfahrung ist sie Anlaufstelle für Fragen zu Diagnose und Therapie im Rahmen der RUDOLFINERHAUS Privatambulanz.

FÜR TERMINVEREINBARUNGEN:

RUDOLFINERHAUS Privatambulanz
werktags von 08:00 bis 19:00 Uhr

Tel. (0)1 36036-6468 oder
per E-Mail an ambulanz@rudolfinerhaus.at



Bilddiagnostik mit Möglichkeit zur Knochendichtemessung bis hin zur Stoffwechselambulanz zur Erstellung von Ernährungsplänen und schließlich der Physikalischen Medizin zur Stärkung von Knochen und Gelenken können hier alle Aspekte der Vorbeugung und der Therapie von Osteoporose unter einem Dach abgedeckt werden“, sieht Thun die nötigen interdisziplinären Therapiemöglichkeiten gewährleistet.

НАРОДНАЯ БОЛЕЗНЬ - ОСТЕОПОРОЗ

Остеопороз - это заболевание костей, вызванное потерей костной массы. В начале бессимптомно, но в дальнейшем сопровождается сильными болями опорно-двигательного аппарата и ломкостью костей. Даже малейшие травмы могут привести к их перелому.

К группе риска относятся люди около 60 лет и старше. В Австрии каждая третья женщина и каждый пятый мужчина обращаются к врачу из-за остеопорозного перелома. Но до перелома пациенты из группы риска не проходили обследования. А без диагноза

лечение не назначается. Для того, чтобы исключить переломы и осложнения необходима ранняя диагностика и лечение.

Клиника Рудольфинерхаус наилучшим образом подходит для лечения остеопороза: от измерения плотности кости и корректировки питания до физиотерапии для укрепления костей и суставов. Жизнь без остеопороза возможна, если рядом есть специалисты. и корректировки питания до физиотерапии для укрепления костей и суставов. Жизнь без остеопороза возможна, если рядом есть специалисты. ■