

Meist unterschätzte Gefahr

Vortragsabend: Dr. Beizai informiert am Kreiskrankenhaus zu Osteoporose

Alsfeld (pm). Sie ist eine der meist unterschätzten Krankheiten, an der allein in Deutschland etwa sechs Millionen Menschen leiden: Osteoporose – landläufig auch Knochenschwund genannt. »Osteoporose ist ein wichtiges Thema, denn jährlich entstehen dadurch mehr als 330 000 Frakturen, 160 000 davon im Wirbelsäulen- und Hüftbereich«, erklärte Dr. Mostafa Beizai, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Sektionsleiter Wirbelsäulenchirurgie am Krankenhaus des Vogelsbergkreises in Alsfeld (KKA). Im Rahmen der Vortragsreihe am KKA ging er daher nun gezielt auf die Auswirkungen der Erkrankung ein, berichtet die Kreisverwaltung in einer Pressemitteilung.

»Osteoporose ist letztlich eine Stoffwechselerkrankung«, sagte der Mediziner. Denn Testosteron und Östrogen hemmen knochenabbauende Zellen. »Sinkt der Östrogenspiegel bei Frauen und Testosteronspiegel bei Männern mit zunehmendem Alter, verändert sich die Knochenstruktur und wird schwächer«, erläuterte Dr. Beizai und ergänzte, dass durch den länger konstant



Dr. Mostafa Beizai.

FOTO: PM

bleibenden Testosteronspiegel Männer im Durchschnitt zehn Jahre später erkranken.

Immer wieder ließen sich sieben Anzeichen ausmachen, die für Osteoporose sprechen: »Bei einem schweren Verlauf können beispielsweise bis zu 20 Zentimeter Größenverlust auftreten«, so der Mediziner. Brechen etwa die Wirbelkörper in der Wirbelsäule, verringert sich die Körpergröße – nicht selten um mehr als vier Zentimeter innerhalb eines Jahres. »Ein weiteres Symptom sind eine gebückte Haltung und eine Verkrümmung der Wirbelsäule, die im weiteren

Verlauf zu Sodbrennen und Kurzatmigkeit führen kann«, schilderte Dr. Beizai. Weiteres Symptom kann dabei ein »Osteoporosebäuchlein« sein, das durch die s-förmige Wölbung der Wirbelsäule entsteht. Die starke Verkrümmung könne ebenfalls zu Sodbrennen und Kurzatmigkeit führen. »Immer wieder kommt es auch zu Knochenbrüchen im Alltag, da die Knochen den Belastungen nicht mehr standhalten. Dabei sind Oberschenkelhalsbrüche, Hüftfrakturen oder Brüche an Hand und Oberarm an der Tagesordnung«, sagte der Fachmann. Die Liste der Symptome komplettierten weiterhin Wirbelkörperfrakturen, in deren Folge Rückenschmerzen und starke Bewegungseinschränkungen. »All das beeinträchtigt die Lebensqualität sehr stark, beeinflusst massiv die Selbstständigkeit und kann zu Pflegebedürftigkeit führen«, machte Dr. Beizai deutlich.

Frühe Diagnostik ist ratsam

»In vielen Fällen ist es angebracht, bei Frauen zwischen 50 und 60 Jahren sowie bei Männern zwischen 60 und 70

Jahren Diagnostik durchzuführen, um Spätfolgen zu mindern«, sagte er. Weitere Risikofaktoren, wie etwa ein Wirbelbruch, periphere Frakturen, erbliche Vorbelastung, Nikotinkonsum, Untergewicht mit einem Body-Mass-Index von unter 20 oder Immobilität, machten ebenso Knochendichtemessungen notwendig.

Gleichzeitig gebe es verschiedene Stellschrauben, mit denen man gerade im Alter den Verlauf der Osteoporose bremsen und Stürze vermeiden oder abmildern kann. Dabei können etwa Gehwagen, Protektoren, ein sturzsaferes Zuhause ohne Teppiche und mit ausreichender Beleuchtung sowie die Überprüfung der Sehstärke helfen. Außerdem sollte langfristig auf eine gesunde Ernährung mit genügend Calcium und Vitamin D geachtet werden. »Normal sollten täglich etwa 1000 Milligramm Calcium sein. Zur Therapie bei Osteoporose sprechen wir von 1200 bis 1500 Milligramm täglich«, so Dr. Beizai. Dabei lieferten fettarme Milch und Milchprodukte, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl und Lauch viel Calcium. »Zusätzlich helfen der Verzicht

auf Nikotin, die Vermeidung von Untergewicht und – bei täglich weniger als 30 Minuten Tageslicht – die Einnahme von Vitamin D«, sagte der Fachmann. Denn so kann, unterstützt von einem aktiven Lebensstil mit ausreichend Sport und Bewegung, der Einsatz von Medikamenten minimiert und somit Schlimmeres verhindert werden.

»Schon früh sollte man dem altersbedingten Rückgang der Muskulatur entgegenwirken, aktiv bleiben und schonendes Krafttraining, Schwimmen, Nordic Walking oder Radfahren in den Alltag einbauen«, riet der Fachmann abschließend. So könne gezielt den negativen Auswirkungen der Osteoporose entgegengewirkt werden.

NÄCHSTER TERMIN

Gelenkersatz

Nach der Sommerpause thematisiert der nächste Vortrag der Reihe am Dienstag, 3. September, ab 19 Uhr in der Cafeteria des Kreiskrankenhauses in Alsfeld das Thema »Gelenkersatz an Knie und Hüfte«.

PM