

ПОЕМЕТЕ ИНИЦИАТИВАТА ЗА ЗДРАВЕТО НА КОСТИТЕ СИ!

Световният ден без остеопороза, който се отбелязва ежегодно на 20 октомври под егидата на Международната фондация по остеопороза – МФО, е целогодишна инициатива, насочена към повишаване на информираността за превенцията, диагностиката и лечението на остеопорозата. Целта на тазгодишната кампания под мотото „Поемете инициативата за здравето на костите си!“ е да подчертае необходимостта от активна грижа за костното здраве през целия живот, която да осигури превенция на остеопорозата и свързаните с нея фрактури както за отделния индивид, така и в глобален мащаб чрез превръщането на ранната оценка на риска и навременното лечение на заболяването в основен здравен приоритет на обществото.

Понастоящем, остеопорозата е все още недостатъчно диагностицирана и лекувана, което поставя милиони хора по света в риск от животозастрашаващи фрактури, причинени от „тихата епидемия“. Нещо повече – огромната социоекономическа цена на заболяването и тежкото бреме на фрактурите върху качеството на живот на болните, са недостатъчно оценени или пренебрегвани.

Ето фактите:

- Остеопорозата е първопричината за болезнени, инвалидизиращи и животозастрашаващи фрактури на костите, получавани вследствие на тяхната чупливост
- Заболяването е разпространено в глобален мащаб, засягащо всяка трета жена и всеки пети мъж над 50 г. възраст
- Остеопорозата оставя отпечатък възху живота на цялото семейство, което поема основните грижи за болните след фрактура

Ето защо е лична и обществена отговорност да поемем инициативата за здравето на костите си, като:

- Проверяме ежегодно риска си за остеопороза и фрактури
- Разпознаваме предупредителните сигнали за фрактури на прешлените, като снижение на ръста, прегърбване и болки в гърба
- Остеопорозата засяга и мъжете, които също трябва да познават рисковите си фактори
- Поддържаме здравословен за костите начин на живот чрез хранене и движение. Здравословните храни включват адекватен прием на калций, белтъчини, витамин D, витамин К и други хранителни съставки, а укрепващите мускулите упражнения са в основата на поддържането на здрави кости.
- Пазете се от падания: 90% от счупванията при болните с остеопороза са в резултат на падане. Обърнете се към лекар за оценка на риска от падане!
- Всеки индивид с рисков фактор, жените в менопауза и възрастните мъже трябва да проведат изследване на костите си за ранна диагностика и навременно лечение при необходимост, преди получаване на фрактура.
- Важно е да се знае, че една фрактура е предпоставка за следваща, поради което грижите за болните след фрактура са от голямо значение.

Още факти за остеопорозата:

- ✓ Към 2050 г., броят на бедрените фрактури в сравнение с 1990 г. при мъжете се очаква да се увеличи с 310%, а при жените - с 240%
- ✓ Урбанизацията и застаряването на населението водят до бързи темпове на растеж на бремето от увеличението на разпространението на остеопорозата
- ✓ Голяма част от пациентите с фрактури вследствие на чупливост на костите не са изследвани или лекувани
- ✓ Остеопорозата е причина за повече дни болнично лечение в сравнение с рака на гърдата, сърдечно-съдовите заболявания, диабета и други социално-значими заболявания
- ✓ Една от всеки 5 жени с фрактура на гръбначните прешлени получава следваща такава фрактура в рамките на година след първата
- ✓ Болните с бедрена фрактура са приблизително 60% зависими от грижите на близките си в продължение на година, а 20% от тях изискват дългосрочно медицинско обслужване
- ✓ Рискът от фрактура вследствие на остеопороза е около 27% по-висок от риска от рак на простата
- ✓ Всеки 3 сек е честотата на получаване на нова фрактура в света
- ✓ Ако имате една остеопорозна фрактура, рискът от получаване на следваща се удвоява

Асоциация „Жени без остеопороза“, член на Международната фондация по остеопороза, провежда целогодишно информационни и скринингови кампании за ранно определяне на риска и навременно насочване към диагноза и лечение в страната. През периода октомври‘2021 – октомври‘2022 под мотото „Поемете инициативата за здравето на костите си“ предстои да се проведат на месечна база и онлайн информационни събития по текущи теми, като „Остеопороза при мъжете“, „Грижи за болните и хората в риск от остеопороза в условията на Ковид-19“, „Как да определим риска си от фрактура?“, „Ролята на млякото и млечните продукти за превенция на остеопорозата“, „Въпроси и отговори на специалисти“ и др.

За информация и контакти: Асоциация „Жени без остеопороза“ – тел. 0884 71 44 39, 0888 706 137, ел.адрес: complex.osteoinfo@gmail.com

София, 19.10.2021 г.