# Една счупена кост води до следваща фрактура, предупреждава МФО на Световния ден без остеопроза

20 октомври, 2020 – Нион, Швейцария

Днес Международната фондация по остеопороза - МФО призовава всеки възрастен да се информира за своите рискови фактори за остеопороза – заболяването, което води до опасна и животозастрашаваща спирала на счупвания на костите.

Счупването на костта (известно като фрактура), което става след минимална травна при възрастни над 50 г. обикновено е сигнал за наличие на остеопороза. След подобна фрактура – най-често на китката, гръбнака или бедрото – рискът за нови фрактури става много висок в следващите две години.

Остеопорозата прави костите крехки и чупливи, като поставя хората в повишен риск от болезнени и инвалидизиращи фрактури, които често водят до дългосрочно инвалидизиране и зависимост от грижите на другите. Фрактурите вследствие на остеопороза се получават след минимална травма, при падане от човешки ръст или просто при навеждане, когато повдигаме чантата с покупки. По света, една от всеки две жени и един от всеки петима мъже над 50 г. възраст получава остеопорозна фрактура до края на живота си.

Други важни рискови фактори за остеопорозни фрактури включват загуба на височина повече от 4 см; дългосрочна употреба на глюкокортикоиди (“стероиди”, за лечение на възпаления); бедрена фрактура в семейството, поднормено тегло; тютюнопушене; прекомерна употрена на алкохол, както и ранна менопауза, наред с други рискови фактори.

МФО призовава хората над 50 г. възраст да попълнят Теста за оценка на риска, достъпен на 36 езика на https://riskcheck.osteoporosis.foundation/. Ако се идентифицират рискови фактори е важно да се потърси изследване, което може да включва и оценка на 10-годишния риск от бъдещи фрактури по метода (FRAX) .

Президентът на Международната фондация по остеопороза проф. Сайръс Купър подчертава:

***“Имайки предвид сериозното въздействие върху живота на фрактурите, особено тези в областта на бедрото и гръбнака, важно е всеки над 50 г. възраст да бъде информиран за своите потенциални рискови фактори за остеопороза. Навременното изследване и лечение са решаващи, тъй като са налице ефективни лечения, които намаляват риска от фрактури с 30 до 70%.”***

Ранното управление на остеопорозата може да предотврати ненужното страдание и зависимостта от грижите на другите. След претърпяна бедрена фрактура, приблизително 40% от пациентите не могат да ходят самостоятелно, 60% разчитат на помощ в ежедневието и 33% не могат да се обслужват самостоятелно или изискват специализирана грижа в рамките на година след фрактурата.

Зависимостта от грижите на другите налага тежко бреме едновременно върху пациентите и върху членовете на семейството, които се грижат за болните, с диспропорционалност, падаща върху жените. Изследване, направено в Испания разкрива, че неформалните болногледачи на пациенти с бедрени фрактури в 77% са съставени от жени, от които 55% са дъщери на болните.

Проф. Купър добавя:

***“Като заболяване остеопорозата страда от опасно пренебрегване. Независимо от огромното й бреме върху пациентите и техните семейства, приблизително 80% от най-рисковите болни, претърпели една фрактура, не получават лечение. Чрез своята инициатива „Да спрем фрактурите“, МФО въвежда в болниците в цял свят координационни програми за пациентите след претърпяна фрактура. Тези програми гарантират правилната преценка за изследване и лечение на пациентите с фрактури с оглед намаляване на риска от следващи фрактури, което е съществен аспект в лечението на всеки пациент, получил фрактура в късна възраст. МФО апелира към здравните власти да приоритизират пост-фрактурните грижи за възрастни пациенти с остеопорозни счупвания. Това е ключът за намаляване на бремето от остеопорозни фрактури върху пациентите, техните семейства и обществото във всяка страна по света.”***

**###**

Световният ден без остеопороза, отбелязван ежегодно на 20 октомври е инициатива, насочена към глобални действия за борба с остеопорозата и свързаните с нея фрактури. www.worldosteoporosisday.org

Международната фондация по остеопороза е най-голямата световна неправителствена организация, посветила дейността си на предпазването от остеопороза и свързаните с нея фрактури.

*Преслист: Международна фондация по остеопороза-МФО*

*Издава се на български език от Асоциация „Жени без остеопороза“, член на МФО*

*/За публикуване на 20 октомври 2020 г./*

## Когато е нужна помощ в ежедневието...

# ТОВА Е ОСТЕОПОРОЗА

**Счупванията след остеопороза ограничават движенията на Мери. Тя разчита на дъщеря си за помощ в ежедневните дейности като пазаруване и къпане.**

Нашата визия е свят без фрактури поради чупливост на костите, в който здравословното движение е реалност за всички.

www .osteonet.net Асоциация ЖЕНИ БЕЗ Остеопороза

www.worldosteoporosisday.org

# Когато цялото семейство й помага да се справя в ежедневието...

# ТОВА Е ОСТЕОПОРОЗА

**Грациела, 82 г.,страда от многобройни болезнени фрактури вследствие на остеопороза - но тя все още не е загубила радостта от живота.**

Нашата визия е свят без фрктури поради чупливост на костите, в който здравословното движение е реалност за всички.

www .osteonet.net Асоциация ЖЕНИ БЕЗ Остеопороза

www.worldosteoporosisdayorg

## Когато следболничната грижа е семейно занимание...

# ТОВА Е ОСТЕОПОРОЗА

**Въпреки че има остеопороза в семейството,Мариана, сега на 47 години, беше шокирана от бедрената фрактура, която получи в млада възраст. Семейството й има важна роля за възстановяването й.**

Нашата визия е свят без фрктури поради чупливост на костите, в който здравословното движение е реалност за всички.

www.osteonet.net Асоциация ЖЕНИ без остеопороза www.worldosteoporosisday.org

С подкрепата на дъщеря си и на добри здравни грижи,
тя се надява да се предпази от фрактури...

# ТОВА Е ОСТЕОПОРОЗА

**Валентина окуражава дъщеря си и останалите близки да преотвратят остеопрозата чрез ранна диагноза и лечение.**

Нашата визия е свят без фрактури поради чупливост на костите, в който здравословното движение е реалност за всички.

www.osteonet.net Асоциация ЖЕНИ без остеопороза www.worldosteoporosisday.org


Нашата визия е свят без фрактури поради чупливост на костите, в който здравословното движение реалност за всички.

www.osteonet.net Асоциация ЖЕНИ БЕЗ Остеопороза

www.worldosteoporosisday.org