

20 ОКТОМВРИ 2024 СВЕТОВЕН ДЕН БЕЗ ОСТЕОПОРОЗА *„Кажете НЕ на чупливите кости“*

Световният ден без остеопороза, който се отбелязва ежегодно на 20 октомври, цели повишаване на информираността за здравето на костите и начините за превенция, навременна диагноза и ефективно лечение. Провеждана под егидата на Международната фондация по остеопороза, кампанията е насочена не само към болните и хората в риск, но и към здравните специалисти и обществените организации. Причината за това е, че ограничаването на заболяване като остеопороза, изисква комплексните усилия на цялото общество, за да се намалят здравните, социалните и финансови последици от заболяването, което засяга не само живота на болния и неговото семейство, но и социалната среда с отрицателните ефекти върху пазара на труда и здравното осигуряване.



Мотото на тазгодишната кампания *„Кажете НЕ на чупливите кости“* има за цел да насочи вниманието към навременното откриване и лечение на заболяването, преди появата на първата фрактура.

Международната фондация по остеопороза предоставя платформата www.buildbetterbones.org, която да подпомогне хората в различни възрастови групи

да избегнат тежките последици от остеопорозата и чрез нея да представи основните послания в борбата с остеопорозата:

„Здравето на костите е безценно!“ – здравите кости са в основата на нашата подвижност и пълноценен живот, ето защо хората на всяка възраст трябва да полагат грижи за своето костно здраве и да предприемат навременни мерки за превенция на остеопорозата по пътя на здравословно за костите хранене, редовни упражнения и избягване на негативни навици като тютюнопушене.

„Остеопорозата има значение!“ – тя има сериозни здравни последици. Определянето на личните рискови фактори, провеждането на тестове или профилактични изследвания са мерки, които ще допринесат за подобряване на мобилността и независимостта на възрастните хора.

„Да превърнем остеопорозата в здравен приоритет“, защото целта е да се намали огромната човешка и икономическа тежест на случващите се ежегодно 37 милиона фрактури при хората над 55 г. възраст в глобален мащаб.

Какво е остеопорозата?

Буквалното значение на думата „остеопороза“ е „порести кости“. Тя е състояние, при което костите стават тънки и губят здравината си, тяхната плътност и качество намаляват. Това може да доведе до счупвания, които са придружени с болки и инвалидизация. Счупването на кост е животозастрашаващо поради въздействието му върху качеството на живот, подвижността и независимото обслужване. Остеопорозата често е наричана „тихата епидемия“, тъй като повечето хора не подозират за наличието ѝ до момента на счупването в резултат на лека травма, при падане или препъване (състоянието е познато като фрактура вследствие чупливост).

Факти за остеопорозата

- Остеопорозата е широко разпространена и броят на фрактурите вследствие чупливост расте непрекъснато.
- В световен мащаб една от всеки три жени и един от всеки петима мъже на възраст над 50 г. ще получи остеопорозна фрактура в рамките на своя живот.
- Към 2050 г. счупванията на бедро се очаква да нараснат с 310% при мъжете и с 240% при жените в сравнение с 1990 г.
- При хората над 55 г. броят на фрактурите вследствие чупливост на костите възлиза на 37 милиона (70 фрактури на минута), а само бедрените фрактури наброяват 10 милиона на година.
- Въз основа на определението на СЗО за остеопорозата е изчислено, че приблизително 500 милиона мъже и жени в света страдат от това заболяване.
- Остеопорозата е тежко бреме за болните и техните семейства. При жените остеопорозата е причина за повече дни болнично лечение отколкото за лечение на рака на гърдата, сърдечно съдовите заболявания, диабета и редица други болести.
- При мъжете рискът от фрактура е с 27% по - висок в сравнение с риска от рак на простата.
- Фрактурите на прешлените водят до болки в гърба, намаляване на ръста, деформации, обездвижване, болничен престой и намаление на функцията на белите дробове.
- Една от всяка четвърта жена над 65 г. възраст с една прешленна фрактура ще получи втора такава фрактура в следващите 5 години.
- След бедрена фрактура приблизително 60% от болните се нуждаят от грижи в рамките на година след фрактурата и 20% ще постъпят в здравно заведение за дългосрочно лечение.
- Смъртността в първата година след бедрена фрактура е 20 – 24 %.

Превенция

Превенцията на остеопорозата не се състои само с прегледи след определена възраст (50 г.), тя започва с храненето на бременната жена, преминава в изграждане на правилен хранително- двигателен режим през детско- юношеските години и до осъзнат стремеж към здравословен начин на живот до края на живота на човека. Експертите от отдел „Профилактика на болестите и промоция на здравето“ към дирекция „Обществено здраве“ в Регионална здравна инспекция гр. Русе работят с деца, ученици и студенти през цялата учебна година, като изнасят лекции, беседи и организират дни на физическата активност и здравословното хранене с цел здравно образование на младото, подрастващо поколение и възпитание в отговорност към собственото им здраве.

www.osteoporosis.foundation