

„Овладейте фрактурите!", това е призивът на Международната фондация по остеопороза (МФО), който ще прозвучи в над 200 страни в света. 20-ти октомври е Световен ден за борба с остеопорозата.

В България месец октомври е обявен за месец за осведоменост и профилактика на остеопорозата, под егидата на Министерство на здравеопазването

В Кюстендил бе проведена информационна кампания за определяне на личния риск от остеопороза и бе направено измерване на костна плътност на 147 желаещи граждани, от които 139 жени и 8 мъже. Средната възраст на проявилите желание да проверят здравето на своите кости бе около 57 години. Резултатите от **профилактичните измервания** на костна плътност показват, че с намалена костна плътност (остеопения) са 48,3% и с остеопороза са 14,3%. Това са ориентировъчни показатели, информират от РЗИ-Кюстендил.

Ежегодно в света, поради чупливост на костите, причинена от остеопороза, се чупят 2 милиона кости, като тази стряскаща статистика води след себе си милиони разбити човешки живота, поради инвалидизация, обездвижване, постоперативни усложнения и скъпо струващо медикаментозно лечение и не на последно място огромни разходи за обществото. Само 2 от всеки 10 счупвания са насочвани за изследване и лечение за остеопороза.



Остеопорозата е позната като „тихата епидемия“, защото бавно и незабележимо костите губят от своята маса, стават порести и крехки, с което се повишава риска от счупване.

При остеопения двигателният и диетичният режим са от съществено значение. Млечно-рибната диета, допълнителният прием на протеини (месо, варива) придружени с изобилие от плодове и зеленчуци осигуряват оптимално поддържане на костното здраве. Необходими са още поне 30-60 минути движение и 10-минути излагане на слънце дневно. При пациентите с остеопения и наличие на рискови фактори за остеопороза и фрактури е задължителна консултацията със специалист с оглед започване на лечение. Днес в профилактиката на остеопорозата се залага и на допълнителния прием на природните продукти, съдържащи калций, вит. Д, вит. В6, вит. К, магнезий и др.

При вече установена остеопороза е задължително да се проведе своевременно лечение от специалист.

Над 50 годишна възраст всяка втора жена и всеки пети мъж получават фрактура до края на живота си. Възрастните хора са най-бързо нарастващата част от населението. Следователно, ако не се предприемат превантивни действия, разходите свързани с остеопорозните фрактури ще се увеличават драматично.

Познаването на рисковите фактори, навременните промени в начина на живот, свързани с правилно хранене и подходяща физическа активност, допринасят в дългосрочен план за ограничаване на фрактурите вследствие на чупливост на костите.

