

20 октомври – Световен ден за борба с остеопорозата



Световният ден на остеопорозата (WOD), който се отбелязва всяка година на 20 октомври, е целогодишна кампания, насочена към повишаване на информираността в световен мащаб за превенцията, диагностиката и лечението на остеопорозата и свързаните с нея заболявания на костите. Тя цели да постави остеопорозата начело в световната здравна проблематика, достигайки със своите послания до здравните професионалисти, медиите, отговорните лица и институции, както и общата публика.

Кампанията по повод Световния ден на остеопорозата призовава хората към навременни действия за защита на здравето на своите кости и мускули, за да се радват на добро качество на живот и независимост от грижите на другите в късни години. Тя се обръща и към здравните власти и медицинските специалисти да съхраняват здравето на костите на хората в населените места, където работят. Независимо от множеството ефективни възможности за лечение, остеопорозата често остава недиагностицирана и нелекувана. Запълвайки празнината между навременната диагностика и лечението, здравните професионалисти, властите и лечебните заведения могат да заработят заедно за намаляване на човешкото и социално-икономическото бреме, причинявано от фрактурите вследствие на чупливост на костите.

Остеопорозата е заболяване, което засяга всяка трета жена и всеки пети мъж над 50-годишна възраст. Тя е болест, при която плътността и качеството на костта се влошават, което води до намаляване на здравината на скелета и повишаване на риска от фрактури, особено в областта на гръбначния стълб, бедрото и китката. Загубата на кост няма симптоми и често първият знак за наличието на остеопороза е фрактурата. Сред факторите за повишен риск са генетичната предразположеност, както и възникнали медицински проблеми, които влияят негативно върху здравето на костите. Много важно значение има също начина на живот - нездравословно хранене, липса на физически упражнения, тютюнопушене и прекомерна употреба на алкохол.

Профилактичните мерки, които всеки човек може да предприеме за да намали риска от остеопороза са редовните упражнения, диета с достатъчен прием на калций, набавяне на витамин Д чрез излагане на слънчева светлина, здравословен начин на живот и редовни медицински прегледи. Това е акцентът в тазгодишната кампания на Международната фондация по остеопороза, провеждана в над 180 страни. Усилията в сферата на

профилактиката на остеопорозата трябва да се насочат още в ранна възраст към **здравословното хранене** и двигателната активност. Например нуждите от калций могат да се покрият с хранителна диета. При комбинация с витамин Д за достатъчен се счита общ прием на калций около 800 mg на ден. Това количество може да се достигне чрез здравословна диета, съдържаща дневната доза от богати на калций храни. Например 1 чаша мляко или парче твърдо сирене = 300 mg калций; 1 чаша богата на калций минерална вода = 200 mg калций. При хората над 60-годишна възраст се препоръчва приемането на витамин D под формата на добавки. Приемането на богати на протеин храни, както растителни, така и животински допринасят за по-здрави кости и мускули и за превенция на остеопорозата. Когато теглото е под нормалното, също се увеличава риска от остеопороза.

Прости стъпки за поддържане на физическата активност

1. Изкачвайте стълбите вместо да ползвате асансьора.
2. Ходете пеш при малки разстояния вместо да разчитате на кола или градски транспорт.
3. Свикнете да излизате за разходка (или някаква друга активност) всеки ден – поставяйте си дневни и седмични цели.
4. Стойте на един крак при извършване на ежедневни задачи: напр. миене на зъбите, чакане за кафе, миене на съдове.

Посетете страницата на Световния ден на остеопорозата:

www.worldosteoporosisday.org