



**20 октомври 2021 г. - Световен ден за борба с остеопорозата.
„Поемете инициативата за здравето на костите си!“**

На 20 октомври се отбелязва Световния ден за борба с остеопорозата. Инициативата се осъществява под егидата на Международната фондация по остеопороза. Кампанията тази година се провежда под мотото: „Поемете инициативата за здравето на костите си!“

Костната система на човека се състои от над 200 кости, всяка с точно определено място и функция в човешкото тяло. Костната тъкан е изградена от: органична част, съдържаща предимно белтъчни вещества и от неорганична, съставена главно от калциеви соли. На **белтъчната част** костта дължи своята **еластичност и здравина**, а на **калциевите соли** – своята **твърдост**.

Остеопорозата е прогресивно заболяване на скелета, характеризиращо се с намалена костна маса и структурни изменения на костната тъкан, които водят до повишена чупливост и последващ риск от счупвания. 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. Намаляването на костното вещество и разреждането на костната тъкан напредва бавно и незабележимо през годините, остеопорозата е наречена **„ТИХИЯ КРАДЕЦ“**.

Приблизително една от всеки три жени и един от всеки петима мъже над 50 г. възраст получават остеопорозна фрактура до края на своя живот. Наличието на една фрактура увеличава с 86 % риска от появата на следващи фрактури и при двата пола. При бедрените фрактури смъртността е 20-24 % в рамките на година след фрактурата. Към 2050 г. се очаква броят на бедрените фрактури в света да нарасне с 310 % при мъжете и 240 % при жените.

Остеопорозата често е смятана за болест при жените, в резултат на което милиони мъже в света остават извън обхвата на провежданата превенция, диагностика и лечение на заболяването, тъй като не са информирани за своите лични рискови фактори за развитие на остеопороза и за начините за предпазване от фрактури и инвалидизация.

Информационна брошура на МФО, издадена специално за 20 октомври 2021 г. на тема: „Превенция на остеопорозата: ръководство за мъже“ [отвори от тук](#)

Рискови фактори за поява на заболяването са:

- ✓ ранна менопауза – преди 45 г.;
- ✓ напреднала възраст – над 65г.;
- ✓ недостатъчен прием с храната на калций и витамин Д;
- ✓ продължително обездвижване;
- ✓ прекомерна консумация на кафе – повече от 3 – 4 кафета дневно;
- ✓ тютюнопушене и системна алкохолна консумация;
- ✓ недостатъчен прием на белтъчини;
- ✓ наличие на определени заболявания – ендокринни, ревматични, на храносмилателната система, бъбречни, хронични чернодробни и др.

За установяване на заболяването се провежда скринингово изследване за костна плътност, което не е инвазивна манипулация и не изисква специална подготовка. В зависимост от резултата, след преценка на личния лекар могат да се проведат допълнителни изследвания и консултации с други лекари - специалисти.

Показания за изследване на костна плътност:

- ✓ Всички жени над 65 години
- ✓ Всички мъже над 70 години
- ✓ Жени в менопауза под 65г. и мъже под 70г., които са с:
 - ниска телесна маса;

- фрактура при минимална травма;
- болест, асоциирана с понижаване на костната маса;
- прием на лекарства, водещи до понижаване на костната маса.

Профилактиката на остеопорозата включва:

Здравословно и балансирано хранене чрез:

- ✓ ежедневна употреба на **мляко и млечни продукти**;
- ✓ консумация на риба, пресни плодове и зеленчуци, зелени подправки, ядки, минерална вода;
- ✓ консумация на храни, богати на фитоестрогени – соя, бобови растения и зърнени храни, които са особено подходящи за жени в напреднала възраст;
- ✓ приемане с храната на калций, фосфор, витамини (Д, С, В6, К, фолиева киселина), минерални вещества (магнезий, бор, цинк, мед, манган, силиций), които спомагат за изграждането и поддържането на нормална костна тъкан.

Движение, допринасящо за развиване на основните качества на костите – якост, гъвкавост, устойчивост и издръжливост чрез:

- ✓ ежедневни физически упражнения с умерено натоварване;
- ✓ ходене пеша над 5 – 6 км дневно

Всекидневната двигателна активност помага на костите много повече, отколкото едни час активно спортуване 2 – 3 пъти седмично!

Достатъчно пребиваване на открито през слънчевите дни:

- ✓ излагането на слънце в продължение на 10 – 15 минути през деня е достатъчно за да се образува **витамин Д** в организма, който е абсолютно необходим за изграждането на костната тъкан.

Ограничаване и намаляване до минимум на нездравословните навици и привычки: тютюнопушене, злоупотреба с алкохол, прекомерна консумация на кафе, захар, готварска сол.

Хормонална профилактика на жените в менопауза, която се провежда задължително след лекарска консултация и гинекологичен преглед.

Поемете инициативата за здравето на костите си!