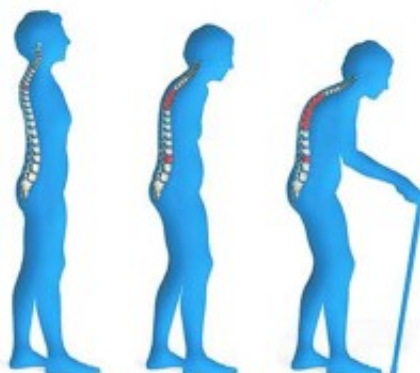
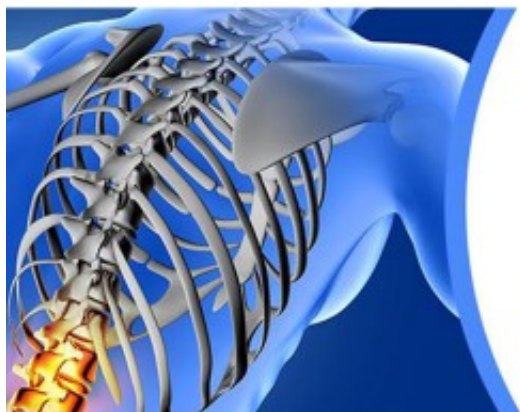


Световен Ден за борба с Остеопорозата

20 Октомври



Какво е остеопорозата?

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. Фрактурите, причинени от остеопороза, могат да бъдат животно-застрашаващи и главна причина за болка и дългосрочна инвалидизация.

Профилактика

Можем ли да се предпазим от остеопороза и от фрактури? Да, ако предприемем някои отрано! Прочетете предложената тук информация, за да научите какви стъпки можете да направите към по-здрави кости!



Здрава кост



Остеопорозна кост



Счупена кост

5 стъпки към здрави кости и бъдеще без фрактури



1. Правилно
равнопоставеност,
която увеличава
мускулната сила и
поддържа
баланса



2. Нормираната
храна, богата на
калций, витамин
D и протеини



3. Водете
здравословен
начин на живот



4. Открийте
анамнеза на рискови
фактори:
калций,
витамина D,
хормонален тест
или
Международната
Фондация по
Остеопороза



5. Ако сте с
повишен риск от
развитие на
остеопороза,
поздравява
диагностика и
при
необходимост
лечение.



Тествайте своя риск от остеопороза тази неделя на две места в Бургас

Четвъртък, 17 Октомври 2019

Отделението по ревматология на УМБАЛ Бургас се включва в отбелязването на Световния ден за борба с остеопорозата - 20 октомври, събщи неговият началник д-р Иван Казмин. Община Бургас, Зонта Клуб - Бургас и лекарите от отделението тази неделя призовават всички да определят своя личен риск от

остеопороза. Това можете да направите на две места в града - в шатра на площад "Тройката" и в Морското казино. От 10 до 17 ч. доброволките от Зонта Клуб ще раздават информационни материали за заболяването, а всеки посетител ще може да направи едноминутен тест на риска от остеопороза. Тестът е разработен от Международната фондация по остеопороза и съдържа 19 въпроса, чиито отговори дават насоки за по-нататъшно поведение.

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 костна плътност 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 и кафе.

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. 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 рискът 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.