

Всемирный День Остеопороза

20 октября

ПОЛЮБИТЕ
ВАШИ КОСТИ



По решению Всемирной организации здравоохранения с 1997 года 20 октября объявлено Всемирным днем борьбы с остеопорозом.

Остеопороз — это заболевание, при котором костная ткань становится более слабой и хрупкой, и в результате кости могут легко ломаться.

У человека с остеопорозом могут возникнуть переломы костей после незначительной нагрузки, чихания или падения с высоты собственного роста.

Девиз Всемирного дня борьбы с остеопорозом в 2019 г.: «Не позволяйте остеопорозу сломать ваше будущее», «Вы не можете остановить время, но вы можете остановить остеопороз», «У остеопороза нет границ. Не дайте ему повлиять на вас. Сделайте шаг навстречу профилактике».

Наиболее распространенными остеопоротическими переломами являются переломы позвонков, которые являются основной причиной боли в спине, инвалидности и потери качества жизни.

До 70% переломов позвонков остаются не диагностированными, что делает человека незащищенным от высокого риска развития последующих переломов.

Боль в спине, снижение роста и деформация спины («вдовий горб») — все возможные признаки переломов позвонков!

Остеопороз — это растущая глобальная проблема, которая не признает границ: во всем мире переломы поражают одну из трех женщин и одного из пяти мужчин в возрасте старше 50 лет.

Можно ли предотвратить остеопороз и переломы?

Да, если Вы будете действовать своевременно!

5 шагов к здоровым костям и будущему без переломов

1. Регулярно заниматься спортом

Упражнения на весовые нагрузки, мышечное укрепление и балансировку.

2. Обеспечьте диетпитание, полезное для костей

Кальций, витамин D и протеин самые важные для здоровья костей!

3. Избегайте вредных привычек

Поддерживайте здоровую массу тела, избегайте курения и чрезмерного употребления алкоголя

4. Узнайте, есть ли у вас факторы риска

Неуправляемые не зависят от самого человека	Управляемые зависят от образа жизни и поведения и могут быть устранены
<ul style="list-style-type: none">низкая минеральная плотность костной ткани;женский пол;возраст старше 65 лет;наличие остеопороза и/или переломов при небольшой травме у родственников (мать, отец, сестра) в возрасте 50 лет и старше;предшествующие переломы;некоторые эндокринные заболевания;ранняя (в том числе хирургическая) менопауза у женщин;низкий индекс массы тела и/или низкий вес;прием глюкокортикостероидов;длительная иммобилизация (постельный режим более 2 месяцев).	<ul style="list-style-type: none">низкое потребление кальция;дефицит витамина D;курение;злоупотребление алкоголем;низкая физическая активность;склонность к падениям.

и доведите их до Вашего врача, особенно если у вас был предыдущий перелом или есть конкретные заболевания и лекарства, которые влияют на здоровье костей

4. Пройдите консультацию врача и если нужно принимайте лечение

Если вы подвергаетесь высокому риску, вам, вероятно, понадобится лекарство, чтобы обеспечить оптимальную защиту от перелома.

Если вы старше 50 лет, и у вас есть один или несколько факторов риска, вы должны обсудить их с вашим врачом и попросить оценки вашего состояния здоровья кости. Изменения образа жизни могут быть рекомендованы, и для тех, кто находится в группе высокого риска, лекарства могут быть назначены для оптимальной защиты от переломов.