

ОСТЕОПОРОЗАТА е заболяване, което може да сполети всеки от нас. Като тих крадец, без никакви симптоми, тя безмилостно разрушава нашите кости. Костната фрактура е първият сигнал за нанесените поражения от вече напредналото заболяване.

Безпомощни ли сме пред „тихият крадец“? Не: Остеопорозата не е неотменен спътник на старостта, нито цената за нашето дълголетие. Никога не е късно да се погрижим за здравето на своите кости!

## **КОЛКО ЧЕСТО СЕ СРЕЩА ОСТЕОПОРОЗАТА?**

Всяка втора жена и всеки пети мъж над 50 години получават по една или повече остеопорозни фрактури през живота си. При жените заболяването настъпва по-рано, отколкото при мъжете и е свързано с намаленото количество на естрогени по време на менопаузата. С увеличаване на продължителността на човешкия живот нараства и броят на болните с остеопороза.

Световната здравна организация причислява заболяването към най-важните здравни проблеми

## **ОСНОВНИ РИСКОВИ ФАКТОРИ**

Рисковите фактори попадат в две основни категории: фактори, които подлежат на промяна и фактори, които са фиксирани. Вторите, които включват възрастта, пола, фамилната обремененост, не могат да се контролират, но независимо от това налице са стратегии, с помощта на които техният ефект може да се намали.

### **Изменяеми фактори**

Тези рискови фактори възникват основно поради нездравословна хранителна диета и неподходящ начин на живот. Те включват:

Алкохол - Високият прием на алкохол причинява вторична остеопороза вследствие на

директни вредни ефекти върху клетките, които формират костите, върху хормона регулиращ калциевият метаболизъм и върху лошият хранителен статус. Хората, които консумират алкохол в излишък имат 40% повишен риск да получат остеопорозна фрактура.

Тютюнопушене - Бившите и настоящи пушачи са в повишен риск от фрактури от различен тип в сравнение с непушачите.

Нисък индекс на телесна маса - Слабото телосложение, независимо от възрастта, пола и загубата на тегло се свързва с по-висока костна загуба и повишен риск от фрактури.

Лошото хранене, дефицита на витамин Д - ускоряват костната загуба и могат да доведат до усложнения на остеопорозата.

Недостатъчна двигателна активност - Хората с по-заседнал начин на живот са по-податливи към бедрени фрактури в сравнение с водещите физически активен начин на живот. Например тези които прекарват в седнало положение повече от девет часа на ден са с 50 % по-голям риск да получат бедрена фрактура от тези които седят не повече от 6 часа на ден.

Чести падания - Нарушения в зрението, в баланса на тялото, деменция се срещат често при възрастни хора и те значително увеличават риска от падания и фрактури. 90 % от бедрените фрактури са в резултат на падания.

### **Фиксирани рискови фактори**

Те увеличават индивидуалния риск от остеопороза и фрактури на костите Независимо, че тези рискови фактори не могат да се променят, ние трябва да ги познаваме, за да можем да предприемем стъпки за намаляване на костната минерална загуба.

Възраст - Огромен брой от бедрените фрактури се случват при хора на 50 и повече години когато балансът на костното ремоделиране се измества в посока на преобладаване на костна минерална загуба.

Женски пол - Жените, особено тези в постменопауза, са по-податливи на костна загуба в сравнение с мъжете, тъй като организмът им произвежда по-малки количества естроген. Рискът от фрактури през живота на жените е около 40-50 %, докато при мъжете е около 13-22 %.  
Фамилна обремененост - Наличието на бедрени фрактури в семейството, повишава риска от тях.

Предшестваща фрактура - Наличието на предшестваща фрактура увеличава риска от фрактура от различен тип с 86 % в сравнение с хората, които не са претърпели такива.

Раса/етническа принадлежност - Остеопорозата се среща по-често при населението от кавказки тип в сравнение с населението от азиатски.

Дългосрочна глюкокортикоидна терапия - Продължителното лечение с глюкокортикостероиди е много честа причина за вторична остеопороза и се свързва с повишен риск от фрактури.

## **ВАЖНИ СЪВЕТИ ЗА ИЗГРАЖДАНЕ И ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВИ КОСТИ:**

- Осигурете си достатъчен калциев прием
- Поддържайте достатъчен прием на вит.Д
- Хранете се балансирано.
- Поддържайте здравословно тегло
- Ежедневно упражнявайте подходяща за възрастта си физическа активност
- Оценете своя риск
- Избягвайте тютюнопушенето
- Не злоупотребявайте с алкохол
- Приемайте умерени количества сол и кофеин.

Независимо от факта, че остеопорозата е широко разпространена и се разраства, добрата информираност и превантивните мерки могат да намалят човешките, социалните и икономическите щети причинени от заболяването.

**Ако предполагате, че сте в риск** попълнете Едноминутния тест на МФО:

1. Имал ли е някой от родителите Ви счупване на бедрената кост след слаб удар или падане?

Да Не

2. Имали ли сте счупване на кост след слаб удар или падане?

Да Не

3. Вземали ли сте кортикостероидни препарати /кортизон, преднизон/ повече от 3 месеца?

Да Не

4. Намалили ли сте ръста си с повече от 3 см?

Да Не

5. Приемате ли алкохол повече от нормалното/ над безопасните граници/?

Да Не

6. Пушите ли повече от 20 цигари дневно?

Да Не

7. Страдате ли често от диария/болестта на Крон/?

Да Не

Само за жени:

8. Настъпила ли е менопаузата Ви преди навършване на 45 години?

Да Не

9. Спирала ли Ви е менструацията за 12 или повече месеца/ по друга причина освен бременност/?

Да Не

Само за мъже:

10. Страдали ли сте някога от импотентност, липса на либидо или други симптоми свързани с ниското ниво на тестостерон?

Да Не

Ако отговорите с „Да” на някои от тези въпроси не означава, че имате остеопороза, но може би сте в риск от развитие на това заболяване.

Посъветвайте се с лекаря си за необходимостта от измерване на костна минерална плътност.