

ПРОФИЛАКТИКА НА ОСТЕОПОРОЗА

Какво представлява остеопорозата?

Остеопорозата е заболяване, при което плътността и качеството на костта намаляват, което води до отслабване здравината на скелета и повишен риск от фрактури, особено в областта на гръбнака, бедрото и китката. Загубата на кост протича прогресивно в продължение на години без симптоми и често първият сигнал за остеопорозата е фрактурата. По тази причина, остеопорозата често е наричана “тихата епидемия”.

Остеопорозата е глобален обществен здравен проблем. Заболяването и свързаните с него фрактури са важна причина за заболяемост и смъртност, засягащи милиони хора по света. Днес остеопорозата засяга приблизително една от всеки три жени и един от всеки петима мъже над 50 г., като значимостта на проблема нараства със застаряването на населението и увеличаването на продължителността на живота.

- Броят на бедрените фрактури годишно на планетата е 1,5 милиона понастоящем и се очаква да нарасне до 6 милиона към 2050 г.
- Наличието на гръбначна фрактура значително увеличава риска от появата на следващи фрактури на гръбнака в рамките на година.
- Всеки 30 секунди жител на Европейския съюз получава остеопорозна фрактура.
- Само един от всеки трима възрастни хора, претърпели бедрена фрактура, възстановява степента на самостоятелно обслужване и не зависи от грижите на близките си.

Ключови послания:

- Осигурете си адекватен калциев прием, който да посрещне съответните диетични препоръки за съответния географски регион, във всеки етап на живота.
- Млечните храни, някои зелени зеленчуци(напр. броколи, къдраво зеле), ядки и консервирана риба с меки кости представляват най-лесно достъпните източници на диетичен калций.
- Поддържайте адекватен прием на витамин D чрез достатъчно излагане на слънце, с диетата или чрез добавки.
- Осигурете си достатъчен прием на протеин. Недостигът на протеини в храната е важен рисков фактор за бедрени фрактури и може да забави възстановяването на пациенти, които са претърпели фрактура.
- Избягвайте прекомерната консумация на алкохол.
- Избягвайте намаляване на теглото под нормалното (индекс на телесна маса под 18,5 кг/кв.м), което е рисков фактор за остеопороза.
- Ако спазвате диета за отслабване, осигурете си адекватен прием на калций и витамин D и избягвайте модните диети, при които цели хранителни групи се ограничават или елиминират.
- Включвайте достатъчно количество плодове и зеленчуци в диетата си, тъй като те са благоприятни за костите и за общото здраве.
- Освен хранителната диета, някои допълнителни навици в начина на живот, като редовната физическа активност и избягване на тютюнопушенето, помагат да поддържате вашата костна плътност.