



На 20 октомври отбелязваме Световния ден за борба с остеопорозата. Остеопорозата е най-разпространеното заболяване на костите, при което се намалява плътността на костта и се повишава риска от счупване предимно в областта на гръбначните прешлени, шийката на бедрената кост и китката.

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.

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.

Профилактиката на остеопорозата трябва да започне още от ранна възраст, когато се формира костната маса на организма:

- Балансираният и пълноценен хранителен режим е изключително важен! Трябва да се приемат ежедневно мляко и млечни продукти, тъй като са богати на калций, който е необходим за здравината на костите;
- Повишете двигателната си активност - ходене, бягане, аеробика, танци и др. физически упражнения водят до заздравяване на костите Ви;
- Прекарвайте всеки ден поне 30 минути на слънце, тъй като слънчевите лъчи достигайки до кожата, подпомагат производството на витамин Д в организма;
- Избягвайте прекомерната консумация на кафе, алкохол и цигари.