**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

**20 ОКТОМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ОСТЕОПОРОЗАТА И**

**ПРОФИЛАКТИКА НА ЙОДДЕФИЦИТНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ**



Всяка година на 20 октомври световната здравна общност отбелязва Световния ден за борба остеопорозата. Кампания 2022 г. се провежда под мотото **„Движение за здрави кости!“** и има за цел да призове хората към навременни действия за защита на здравето на своите кости и мускули, за да се радват на добро качество на живот. Значението на умерената физическа активност се определя от доказаната ѝ роля за увеличаване на здравината на костите и се обяснява с въздействието на гравитационните сили върху обмяната на веществата в определени оси на напрежение в костите при движение. В тези оси се увеличават процесите на натрупване на костно вещество и от там се влияе положително върху костната плътност. Това социално значимо заболяване засяга всяка трета жена и всеки пети мъж след 50-годишна възраст като често води до инвалидизация на човека в резултат на фрактури. Засяга скелета, като намалява костната плътност, което е причина за възникване на счупвания, най-често в областта на гръбначния стълб, бедрото и китката. Заболяването протича без явни признаци и откриването му става при профилактичен преглед на костната плътност или при възникване на фрактура.  Причини за остеопороза могат да бъдат генетично предразположение, заболявания и лекарства, които намаляват костната плътност и много важно – нездравословни навици и нездравословен начин на живот. Доказано е, че напредналата възраст не е причина за остеопороза, въпреки че болестта се наблюдава основно при хора след 50 години. Важно е, че заболяването подлежи на профилактика и с последване на правилни съвети, може да получим ранна диагноза и да не настъпят усложненията на болестта:



1. Физическа активност. Провеждайте редовно физически упражнения, които включват разходки сред природата, минимален сбор от тонизиращи упражнения сутрин след ставане от сън, когато мускулите са най-отпуснати и сковани и имат нужда от повишаване на тонуса за деня. При възрастни хора, не се препоръчват прекомерните физически натоварвания, носене на тежести на гръб, носене на тежки чанти и т.н. По възможност и при добро време, преминавайте разстоянията от дома до работата си пеш (не през зимата и при заледяване). Свикнете един път дневно да излизате на разходка;
2. Хранене – приемайте мляко и млечни продукти ежедневно. В тях се съдържа най-много калций, а той е важен за здравината на костите ви. При хора над 60 годишна възраст, се препоръчва приемане на профилактична доза вит. Д3 под формата на хранителни добавки. Консумирайте пълноценна храна, богата на животински и растителни протеини. Протеините заздравяват мускулатурата, която спомага за поддържане на костния скелет;
3. Тегло - регулирайте теглото си. Когато теглото е над нормалното, това натоварва интензивно целия опорно-двигателен апарат и повишава риска от остеопороза и фрактури при минимална травма;
4. При пациенти с поставена диагноза - Остеопороза и назначена терапия за нея, се препоръчва проследяване на костна плътност на всеки 2-3 години (според индивидуалните предписания на лекуващия ревматолог или ендокринолог) чрез провеждане на остеодензитометрия (измерване на костна плътност).

Важно е да се отбележи, че профилактиката на остеопорозата е през целия живот. Във възрастта до 20–25 години процесите на изграждане на костите преобладават над процесите на разграждане. В края на този период се достига пиковата костна маса, от която зависи костното здраве в напредналата възраст. Друго много важно условие за костното здраве са контролните профилактични прегледи, с които при откриване на остеопения се предприемат навременни мерки за лечение и профилактика. Лечението е ефективно и процесът на загуба на костно вещество може да бъде забавен при навременна намеса.



ВЪЗМОЖНО Е ДА ИМАТЕ РИСК ЗА ОСТЕОПОРОЗНА ФРАКТУРА! Проверете, като попълните този бърз и лесен тест за оценка на риска [**тук**](http://www.rzi-dobrich.org/files/upload/aktualno/informatzionen-buletin/syobshtenie_medii_2022/TEST-osteoporosis.pdf) **→**

На този ден се отбелязва и Световният ден за профилактика на йоддефицитните заболявания. Йодният дефицит, наред с гладуването, се явява една от главните причини за непълноценното развитие на големи групи от населението. България е част от Балканския йоддефицитен регион, тъй като голяма част от територията ѝ е с намалено количество йод в почвата и водата. Йодният дефицит и причинените от него заболявания и нарушения могат да бъдат предотвратени чрез системна йодна профилактика.

Универсално средство за масова йодна профилактика е йодираната готварска сол, която се използва от населението, в заведенията за обществено хранене и обектите за производство на храни. Ежедневната употреба на йодирана сол в количество не повече от 5 гр. (1 чаена лъжичка) предотвратява йоддефицитните заболявания.