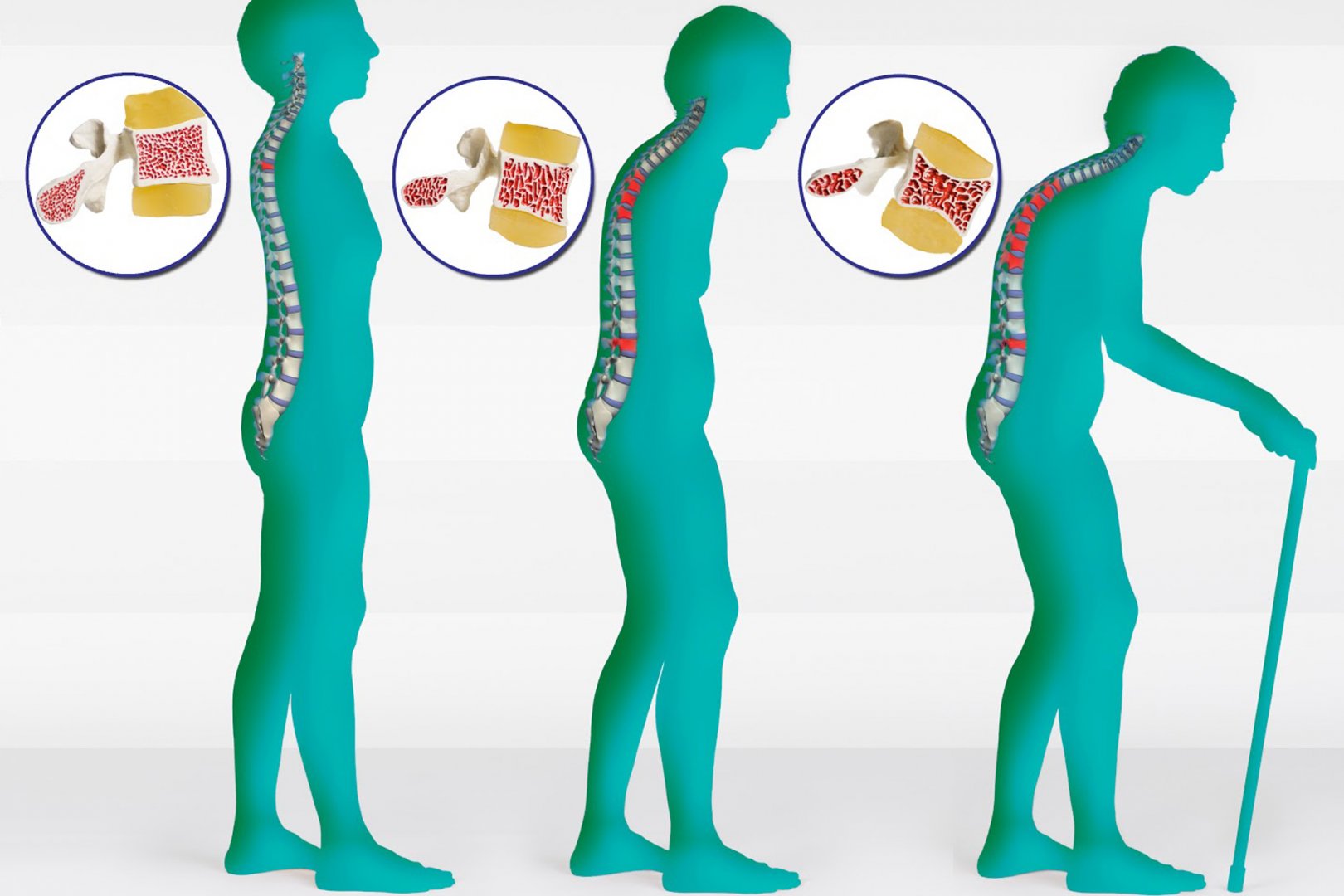
**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

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

**ПРОФИЛАКТИКА НА ЙОДДЕФИЦИТНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ**



Световният ден на остеопорозата, който се отбелязва всяка година на 20 октомври под егидата на Международната фондация по остеопороза - IOF, е част от целогодишна кампания, насочена към повишаване на информираността в световен мащаб за превенцията, диагностиката и лечението на остеопорозата и свързаните с нея заболявания на костите.

Под мотото ***„Да изградим по-здрави кости“*** през настоящата година Международната фондация по остеопороза стартира платформата [*www.buildbetterbones.org*](http://www.buildbetterbones.org)*,* която да подпомогне хората в различни възрастови групи и здравен статус да избегнат тежките последици от остеопорозата.

Остеопорозата е прогресивно заболяване на скелета, характеризиращо се с намалена костна маса и структурни изменения на костната тъкан, които водят до повишена чупливост и последващ риск от счупвания. Тъй като процесът на намаляване на костното вещество и разреждането на костната тъкан напредва бавно и незабележимо през годините, остеопорозата сполучливо е наречена „тихия крадец“.

**Симптоми на остеопорозата:**

* Болка в гърба, причинени от счупен или свит прешлен. Болката може да възникне внезапно, да е много силна, остра и режеща;
* Загуба на ръст с течение на времето;
* Прегърбена стойка на гръбнака;
* Кост, която се чупи много по-лесно от очакваното дори при минимална травма.

**Кога да потърсите лекар:**

Препоръчително е да се обърнете към Вашия лекар при съмнение за остеопороза, ако сте имали ранна менопауза или сте приемали кортикостероиди в продължение на няколко месеца непрекъснато, както и ако някой от родителите ви е имал фрактури на тазобедрената става или гръбнака. Най-разпространеният метод за диагностика е остеодензитометрията. Тя се прилага при всички случаи на ранно настъпила менопауза – преди 45 г.; болни лекувани продължително с кортикостероиди; за установяване ефекта от лечението на остеопорозата.

**Профилактика:**

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.

Актуални материали за Световния ден за борба с остеопорозата – 2023 г. може да откриете на платформата на IOF: [*www.buildbetterbones.org*](http://www.buildbetterbones.org).



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/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.