



World **Osteoporosis** Day
October 20

СВЕТОВЕН ДЕН БЕЗ ОСТЕОПОРОЗА

Кампания 2024



Какво представлява Световния ден без остеопороза?

Световният ден без остеопороза, който се отбелязва на ежегодно на 20 октомври е целогодишна кампания, целяща да повиши информираността за значението на костното здраве и за превенцията, диагнозата и лечението на остеопорозата и свързаните с нея мускулно-скелетни заболявания.

Ежегодната кампания за Световния ден без остеопороза, организирана от Международната фондация по остеопороза обединява усилията на активисти в глобален мащаб, за да се хвърли повече светлина върху заболяването и неговото бреме, да се привлече интересът на медиите и да се активизира обществената чувствителност по темата.

Дружествата, членувачи в Международната фондация по остеопороза, специалистите в здравеопазването, здравните власти, политическите лидери и разбира се самите пациенти използват Световния ден без остеопороза, за да призоват към действие в повече от 300 глобални инициативи, проведени през изминалите години, в медийни изяви, които се увеличават ежегодно и повече от 10 000 информационни материали, разпространявани всяка година.

ДА ВДИГНЕМ ШУМ ОКОЛО „ТИХАТА ЕПИДЕМИЯ“

Понастоящем остеопорозата е широко недиагностицирана и нелекувана. По света милиони хора, които са в повишен риск от счупване на кост (фрактура), остават неинформирани за лежащото в основата тихо заболяване.

Огромната човешка и социално-икономическа цена и тежките последици от фрактурите, ограничаващи самостоятелността на пациентите, продължават да бъдат подценявани.

Световният ден без остеопороза е ключова възможност за координиране на глобалните и локалните усилия и за съвместна работа, така че да се вдигне възможно повече шум на и около 20 октомври всяка година.

Нека обединим нашите гласове, за да увеличим информираността и да се застъпим в полза на хората с остеопороза!

КАК ДА ПОЛЗВАМЕ БРОШУРАТА ЗА СВЕТОВНИЯ ДЕН БЕЗ ОСТЕОПОРОЗА?

Тази брошура предоставя полезна информация, посочва ресурсите и очертава дейностите, които заинтересуваните участници могат да предприемат в борбата срещу остеопорозата. Ние ви окуражаваме да използвате ресурсите на Международната фондация по остеопороза, при необходимост и в превод и да разпространявате посланията във вашата информационна среда.

ЦЕЛТА Е:



Да се повиши информираността



Да се достигне до широката публика



Да се фокусираме върху бремето



Да се променят нагласите



Да се активизират действията

2024 - тема и послания: КАЖЕТЕ „НЕ“ НА ЧУПЛИВИТЕ КОСТИ

ВАШИТЕ КОСТИ СА БЕЗЦЕННАТА ОСНОВА НА БЛАГОПОЛУЧИЕТО И САМОСТОЯТЕЛНОСТТА.
ПРЕДПАЗВАЙТЕ СЕ ОТ ОСТЕОПОРОЗА – ПРЕДОТВРАТЕТЕ СЧУПВАНИЯТА

Не е трудно да се пренебрегне или недооцени значението на костното здраве, тъй като скелетът ни не се вижда и няма симптоми, които да ни алармират, че костите постепенно стават порести, крехки и лесно чупливи. Много хора не разбират, че имат остеопороза преди да счупят кост след лека травма при падане от човешки ръст, препъване или рязко движение. Това счупване е познато като фрактура вследствие „чупливост на костта“.

Пренебрегването на костното здраве е основната причина остеопорозата да е все още масово недиагностицирана и нелекувана, въпреки сериозните си последици.

Дори след диагноза, голяма част от пациентите не предприемат необходимите промени в начина на живот или не приемат медикаментите, които могат значително да снижат техния риск от фрактури вследствие чупливост на костите. Те недооценяват сериозното въздействие на тези фрактури, които могат да рецидивират, както и да променят или застрашат живота на болния.

КОИ СА ОСНОВНИТЕ ПОСЛАНИЯ НА КАМПАНИЯТА?

Под мотото „Кажете НЕ на чупливите кости!“, тазгодишната кампания за Световния ден без остеопороза е насочена срещу инертността по отношение на костното здраве, за да подтикне хората от всяка възраст да ценят и пазят своите кости чрез разпространението на общовалидни послания, адресирани до пациенти, медицински специалисти и здравни власти.

КОСТИТЕ НИ СА СЪПОЦЕННИ!

Здравите кости са в основата на доброто физическо състояние, подвижността и самостоятелността. На всяка възраст хората трябва да пазят здравето на костите си чрез предприемане на навременни мерки за предпазване от остеопороза по пътя на здравословно хранене, редовна укрепваща здравината на костите физическа активност и избягване на отрицателните навици като тютюнопушене.

ОСТЕОПОРОЗАТА ИМА ЗНАЧЕНИЕ

Остеопорозата е сериозна заплаха за здравето поради потенциалните си опустошителни последици. Като се познават рисковите фактори и здравето на костите се постави на преден план (както здравето на сърцето), като се прави проверка на рисковите фактори с тест и измерване на костна плътност за идентифициране на личния риск и като се следва предписаното лечение, пропуските в остеопорозните грижи ще бъдат преодоляни, така че подвижността и самостоятелността да се съхранят с годините.

ЗДРАВЕТО НА КОСТИТЕ ДА СТАНЕ ПРИОРИТЕТ В ЗДРАВООПАЗВАНЕТО

С възлизащите на 37 милиона фрактури вследствие чупливост на костите при хора над 55 г. възраст, остеопорозата оказва огромна тежест върху разходите. Здравните власти е необходимо да предприемат редица мерки, сред които подобряване на постфрактурните грижи. Целта е всеки пациент, претърпял остеопорозна фрактура след 50 г. възраст да бъде лекуван, така че да се избегнат повтарящите се и потенциално застрашаващи живота на болния фрактури.

ОСТЕОПОРОЗАТА: КЛЮЧОВИ ФАКТИ И СТАТИСТИКА

КАКВО Е ОСТЕОПРОЗАТА?

Буквалното значение на думата „остеопроза“ е „порести кости“. Тя е състояние, при което костите стават тънки и губят здравината си, тяхната плътност и качество намаляват. Това може да доведе до счупвания, които са придружени с болки и инвалидизация. Счупването на кост е живото-застрашаващо поради въздействието му върху качеството на живот, подвижността и независимото обслужване.

Остеопорозата често е наричана „тихата епидемия“, тъй като повечето хора не подозират за наличието ѝ до момента на счупването в резултат на лека травма, при падане или препъване (състоянието е познато като фрактура вследствие чупливост).

НОРМАЛНА КОСТ



КОСТ С ОСТЕОПОРОЗА



ФАКТИ ЗА ОСТЕОПОРОЗАТА*

Остеопорозата е широко разпространена и броят на фрактурите вследствие чупливост расте непрекъснато

- В световен мащаб една от всеки три жени и един от всеки петима мъже на възраст над 50 г. ще получи остеопорозна фрактура в рамките на своя живот.
- Към 2050 г. счупванията на бедро се очаква да нараснат с 310% при мъжете и с 240% при жените в сравнение с 1990 г.
- При хората над 55 г. броят на фрактурите вследствие чупливост на костите възлиза на 37 милиона (70 фрактури на минута), а само бедрените фрактури наброяват 10 милиона на година.
- Въз основа на определението на СЗО за остеопорозата е изчислено, че приблизително 500 милиона мъже и жени в света страдат от това заболяване.

**Повече информация за остеопорозата и как тя се развива може да се намери на страницата на Международната фондация по остеопороза - IOF: www.osteoporosis.foundation*

Остеопорозата е тежко бреме за болните и техните семейства

- При жените остеопорозата е причина за повече дни болнично лечение отколкото за лечение на рака на гърдата, сърдечно-съдовите заболявания, диабета и редица други болести.
- При мъжете рискът от фрактура е с 27% по-висок в сравнение с риска от рак на простата.
- Фрактурите на прешлените водят до болки в гърба, намаляване на ръста, деформации, обездвижване, болничен престой и намаление на функцията на белите дробове.
- Една от всяка четвърта жена над 65 г. възраст с една прешленна фрактура ще получи втора такава фрактура в следващите 5 години.
- След бедрена фрактура приблизително 60% от болните се нуждаят от грижи в рамките на година след фрактурата и 20% ще постъпят в здравно заведение за дългосрочно лечение.
- Смъртността в първата година след бедрена фрактура е 20 - 24%.

„Бих искал да предупредя мъжете, че остеопорозата засяга също и нас, но тя е състояние, което може да се контролира, диагностицира се лесно и се лекува успешно.“

Джордж, Панама



Остеопорозата е недиагностицирана и нелекувана

- След претърпяна фрактура поради чупливост на костите, около 80% от пациентите са все още недиагностицирани и нелекувани за остеопороза, която е първопричина за фрактурите.
- Оценено е, че само 1/3 от фрактурите на прешлените получават клинична диагноза.

Една фрактура води до следваща

- Над 55% от пациентите с бедрени фрактури имат доказани предходни фрактури на прешлените.
- Предходната фрактура се асоциира с 86% повишен риск от следваща фрактура.
- Рискът от получаване на следваща фрактура е особено висок в първите две години след първоначалната фрактура.

Ранното познаване на рисковите фактори е важно

- Ако сте в риск, потърсете изследване и тест – попълнете Едноминутния тест на Международната фондация по остеопороза - IOF. Рисковите фактори, отделно от възрастта включват загуба на ръст, нисък индекс на телесна маса, някои заболявания като ревматоиден артрит, дългосрочна употреба на глюкокортикостероиди и други медикаменти.
- Ако сте счупили някоя от костите си (например китка) след минимална травма или падане от човешки ръст, това може да е сигнал за наличие на остеопороза. Попитайте вашия лекар за изследване и лечение – една счупена кост е алармен сигнал за следващи счупвания!
- Не пренебрегвайте болките в гърба, загубата на ръст и/или прегърбването (кифоза) – това може да са сигнали за фрактура на прешлените.

Остеопорозата може да се диагностицира и лекува

- Доказано е, че фармакологичното лечение намалява риска от бедрени фрактури с до 40% и риска от фрактури на прешлените с 30-70%; някои лечение намаляват риска от невертебрални фрактури с до 30-40 %.
- Начин на живот, съобразен със здравето на костите (включващ добро хранене и насочена двигателна програма) са от съществено значение за контрола на остеопорозата.

Превенцията на остеопорозата започва в ранните стадии на живота чрез здравословно за костите хранене

Основната костна маса се изгражда на възраст 25 – 30 г. Независимо, че около **60–80% от пиковата костна маса е определена генетично, физическите упражнения и хранене, здравословно за костите при младите хора ще помогне да се увеличи генетичния потенциал.**

*Посочените факти са от уебсайта на IOF:
<https://www.osteoporosis.foundation/facts-statistics/epidemiology>

“Съжалявам, че не бях информирана за наличието на остеопороза преди да получа фрактурите”

Марина, Грузия



КЛЮЧОВИ ПОСЛАНИЯ

ЗА ОБЩЕСТВОТО И ПАЦИЕНТИТЕ

Осигурявайте си хранене, здравословно за костите

- Хранете се добре! Здравословното хранене за костите е добре балансирана диета с адекватен прием на калций, белтъчини, витамин D, витамин K и други хранителни съставки.
- Хранителните нужди на организма се променят с възрастта. Например подрастващите млади хора и жените след менопауза се нуждаят от повишен калциев прием.
- За повечето хора балансираното хранене осигурява необходимите за организма хранителни съставки. Но хората, които не могат да усвояват достатъчно калций чрез храненето или витамин D от слънчевата светлина, може да се нуждаят от прием на хранителни добавки за оптимално здраве на костите.

Научете своя риск

- Бъдете наясно с потенциалните рискови фактори-попълнете Едноминутния тест за оценка на риска на МФО. Ако имате рискови фактори, говорете със своя лекар и попитайте за изследване и лечение при необходимост. Посетете <https://riskcheck.osteoporosis.foundation>

Движете костите си

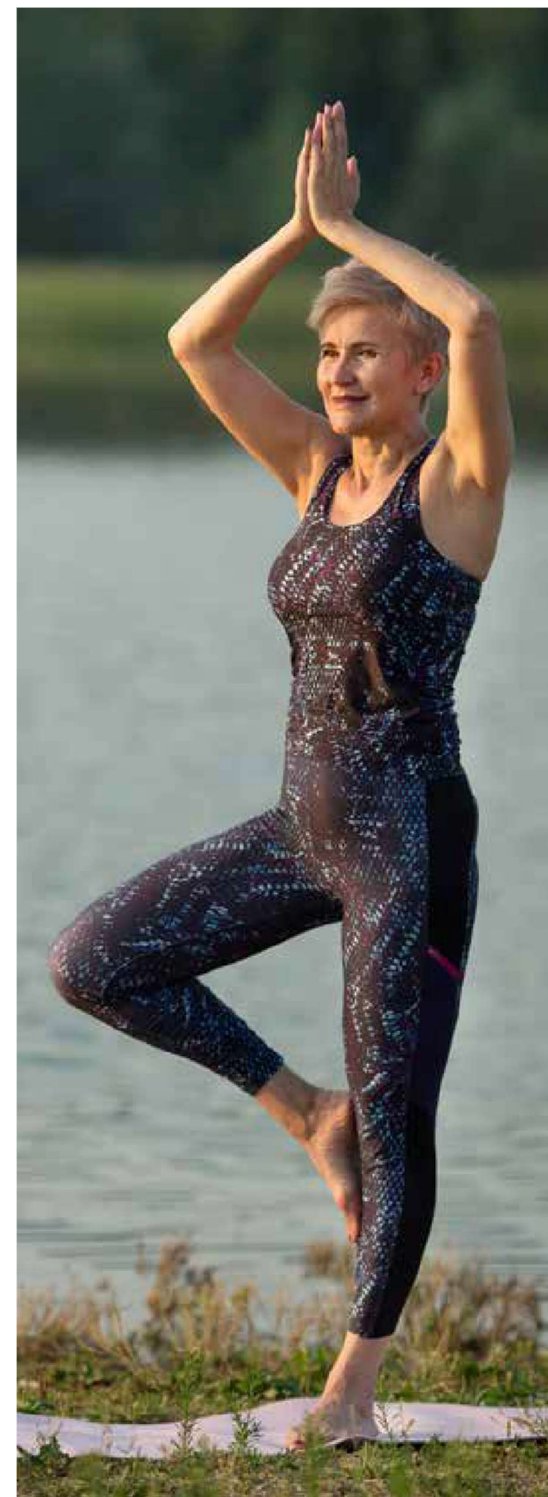
- Костите, подобно на мускулите се заздравяват, когато ги упражняваме. Упражненията подпомагат изграждането на кост по време на растежа при деца и младежи и осигуряват поддържането им с напредване на възрастта.
- При всяка възраст са подходящи упражнения с тежести и упражнения за укрепване на мускулите. Повдигане, изтласкване, бягане, скачане и изкачване са начините за изграждане на здрави кости!
- Повечето хора постигат тази цел с 30-40 мин упражнения три до четири пъти всяка седмица и с изпълнение на физическа програма, включваща упражнения с тежести и срещу съпротивление.
- Хората с остеопороза постигат благоприятен ефект посредством насочен план за физическа активност, който също включва упражнения за подобряване на баланса и стойката. Упражненията трябва да са съобразени с вашето състояние и възможности.
- Насоченият план за физическа активност играе решаваща роля при възстановяване след претърпяна фрактура за намаляване на болката, подобряване на физическите функции и повишаване на качеството на живот; За целта физиотерапевтите предоставят съвети и разработват индивидуално съобразени програми.

Избягвайте вредните навици, разрушаващи костите

- Тютюнопушенето и прекомерната употреба на алкохол са рискови фактори за развитие на остеопороза.
- Поддържането на здравословно телесно тегло също е от значение. Поднорменото тегло с индекс на телесна маса под 19 е ключов фактор за развитие на остеопороза.

Предотвратете повторение на фрактурите

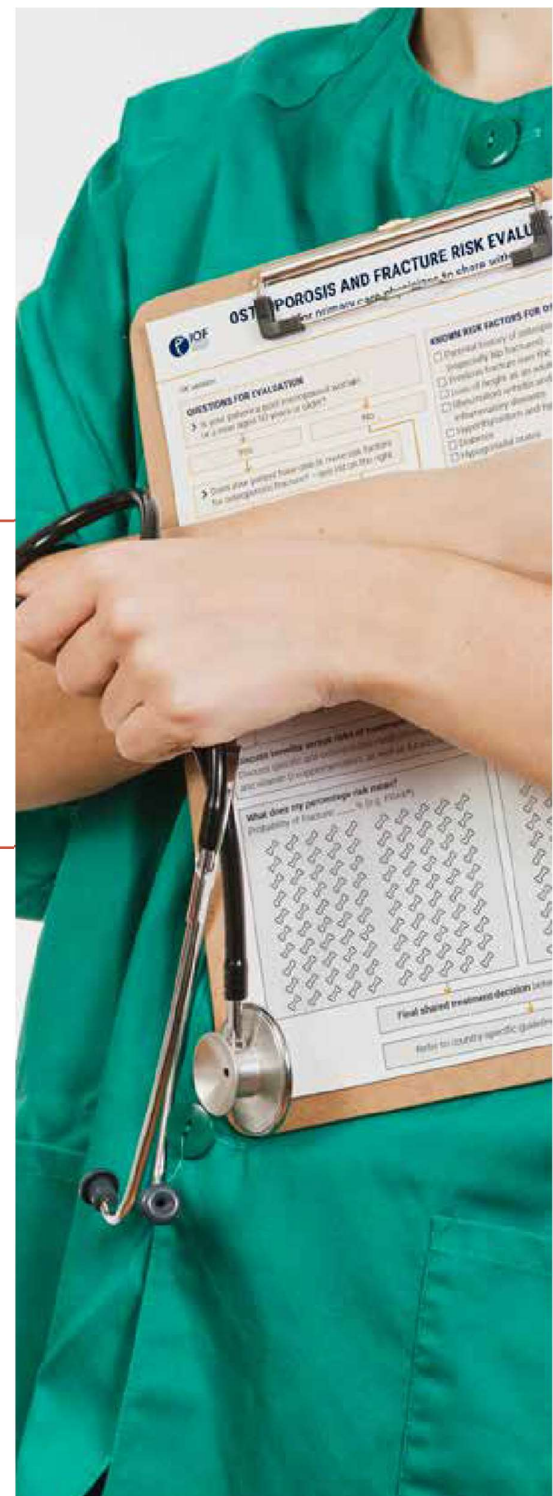
- Ако сте счупили кост след 50 г. възраст след минимална травма, посъветвайте се с вашия лекар за оценка на риска от фрактури с цел предотвратяване на следващи счупвания.
- Грижи за предотвратяване на фрактурите се полагат в редица здравни заведения. Тази координирана мултидисциплинарна програма помага на пациентите с една остеопорозна фрактура да получават необходимото лечение и проследяване с цел да се предотвратят следващи фрактури.
- Оценка на риска от падания и осигуряване на безопасна среда у дома също са от много голямо значение.



ЗА СПЕЦИАЛИСТИ В ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО

- Не пренебрегвайте здравето на костите на своите пациенти. То е също така важно както и сърдечно-съдовата система за здравословно остаряване. Отделете време да оцените рисковите фактори за остеопороза на пациентите си чрез метода FRAX® за оценка на риска.
- Знаете ли, че някои заболявания водят до повишен риск за остеопороза и фрактури (т.н. вторична остеопороза)? Те включват ревматоиден артрит, болести на храносмилателния тракт като цъолиякия, рак на гърдата и на простата, тиреоидни заболявания, ХОББ, хипогонадизъм, продължително обездвижване, ХИВ.
- Жените с ранна менопауза са с повишен риск за остеопороза и ранния скрининг е важен за тях. Почти всяка страна разполага с методически указания по въпроса – Запознайте се с вашите национални методически указания!
- Употребата на някои медикаменти също може да доведе до вторична остеопороза.
- Най-често употребяваните медикаменти, които предизвикват костна загуба са глюкокортикоидите (познати като стероиди), които се използват за лекуване на възпалителни заболявания като напр. Преднизолон – таблетки прилагани над три месеца.
- Ако ваши пациенти над 50 г. възраст са претърпели фрактура поради крехкост на костите, насочете ги за измерване и лечение, за да се предотвратят следващите фрактури.
- При постменопаузални жени е доказано, че лечението снижава риска от бедрени фрактури до 40%, от фрактури на прешлените – 30-70% , а някои съединения редуцират риска от развитие на непрешленни фрактури с 30-40%.
- Младите хора с разстройства в храненето и особено млади жени с преустановен цикъл, са в повишен риск от остеопороза.
- Непридържането към предписаното лечение често е причинено от неразбиране на ползите от лечението и/или прекомерен страх от странични ефекти.

Комуникационният метод за оценка на риска на МФО подобрява диалога между пациент и лекар и по-доброто познаване на проблема. Методът може да се ползва на английски, испански, френски, немски и японски езици: [/bit.ly/48HG9Mg](http://bit.ly/48HG9Mg)



За общественици и активисти

Остеопорозата страда от ненавременна диагноза и лечение в редица страни, където е затруднен достъпът до диагностични DXA скенери и/или лечението не се реимбурсира. Независимо, че редица страни със застаряващо население са изправени пред криза с фрактурите, **около 80% от хората, претърпели една остеопорозна фрактура остават недиагностицирани и нелекувани** – и фактически незащитени срещу потенциални животно-застрашаващи вторични фрактури.

На Световния ден без остеопороза ние привличаме вниманието на отговорните лица и институции към необходимостта от прилагане на стратегии за превенция на първичните и вторични фрактури, подкрепа на пациентите и достъп до координираните програми за грижи при свързани фрактури. Световният ден без остеопороза е и повод да се популяризира МФО - Глобална харта на пациентите /IOF Global Patient Charter/ и да се настоява за въвеждане на координационните програми за постфрактурна грижа.

Да покажем истинското бреме на заболяването

- Бремето на заболяването се разкрива чрез историите на пациенти и техните портрети през годините под надслов „ТОВА Е ОСТЕОПОРОЗАТА“. Тези мощни средства спомагат да се променят нагласите по отношение на заболяването и служат да бъде показана човешката цена на фрактурите. Важни комуникационни теми се дискутират посредством изложби, истории на пациенти и банери в социалните медии.
- Тежестта върху системите здравеопазване ще бъде осветлена посредством

Петиция за правата на пациентите

- Глобалната харта на МФО за правата на пациентите (издадена на 30 езика) подкрепя правата на пациентите да получават навременна диагноза и лечение. Призове хората и организациите да подпишат тази харта, която подкрепя пациентите с болни кости и оказва натиск за промяна на политиките за управление и контрол на заболяването!
<https://globalpatientcharter>

Призив за превенция на вторичните фрактури

Като е отразено в програмата Capture the Fracture®, МФО настоява IOF координационните програми за пост-фрактурна грижа (известни като Patient Liaison Services/FLS) да бъдат внедрени във всички болнични заведения, където се лекуват пациенти, претърпели една фрактура поради чупливост на костите. Тези програми са най-добрият начин пациентите с остеопороза да бъдат идентифицирани, лекувани и подложени на наблюдение, за да се избегнат вторичните фрактури.

Издава:
©International Osteoporosis Foundation /със съкращения/
Със съдействието на:
Асоциация „Жени без Остеопороза“ член на IOF

