

Световен ден без остеопороза

МОТО: „КАЖЕТЕ „НЕ“ НА ЧУПЛИВИТЕ КОСТИ

раздвижете КОСТИТЕ СИ



Асоциация
„Жени без остеопороза“
Член на IOF

ХОДЕНЕ, БЯГАНЕ, ИЗКАЧВАНЕ,
ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ, ФИТНЕС

ИЗПРАТЕТЕ НИ СНИМКИ С ВАШИТЕ УПРАЖНЕНИЯ! ДА ОТБЕЛЕЖИМ ЗАЕДНО СВЕТОВНИЯ ДЕН БЕЗ ОСТЕОПОРОЗА!
ДА МОТИВИРАМЕ ПОВЕЧЕ ХОРА ДА ЗАПОЧНАТ РЕДОВНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ!

ОЧАКВАМЕ ВИ ВЪВ ФЕЙСБУК И НА ЕЛ. АДРЕС: OSTEOINFO.BG@GMAIL.COM



Световният ден без остеопороза, който се отбелязва ежегодно на 20 октомври, слага начало на целогодишна кампания, насочена към повишаване на информираността за здравето на костите и начините за превенция, навременна диагноза и ефективно лечение. Провеждана под егидата на Международната фондация по остеопороза, кампанията е насочена не само към болните и хората в риск, но и към широката публика, към здравните специалисти и към обществените организации. Причината за това е, че ограничаването на глобалната епидемия от остеопороза изисква комплексните усилия на цялото общество, за да се ограничат здравните, социалните и финансовите последици от заболяването, което засяга не само живота на болния и неговото семейство, но и социалната среда с отрицателните ефекти върху пазара на труда и здравното осигуряване.

Мотото на тазгодишната кампания „Кажете „Не“ на чупливите кости“ цели да насочи вниманието към навременното откриване и лечение на заболяването, преди появата на първата фрактура. Ключовите послания на Световния ден са начин важната информация да достигне до по-широка публика и да предизвика необходимия обществен резонанс:

— „Здравето на костите е безценно!“ – Здравите кости са в основата на нашата подвижност и пълноценен живот, ето защо хората на всяка възраст трябва да полагат грижи за своето костно здраве и да предприемат навременни мерки за превенция на остеопорозата по пътя на здравословно за костите хранене, редовни упражнения и избягване на негативни навици като тютюнопушене.

— „Остеопорозата има значение!“ – тя има сериозни здравни последици. Определянето на личните рискови фактори и приоритизирането на здравето на костите както например сърдечно-съдовите заболявания, провеждане на скрининг или тестове за наличие на рискови фактори, както и разяснителни кампании за важността на придържане към лечението са мерки, които ще запълнят празнините в превенцията и лечението, и ще допринесат за подобряване на мобилността и независимостта на възрастните хора.

— „**Да превърнем остеопорозата в здравен приоритет**“ е послание, което цели да намали огромната човешка и икономическа тежест на случаещите се ежегодно 37 милиона фрактури при хората над 55 годишна възраст в глобален мащаб. Правителствата и здравните власти могат да приоритизират здравето на костите, като подобрят грижите за хората, претърпели една или повече остеопорозни фрактури, така че да се осигури навременна диагностика и лечение на всяка фрактура след 50 годишна възраст и да се предотврати развитието на последващи счупвания, обездвижване и инвалидизация на болните.

Публикацията е изготвена по материали на Асоциация „Жени без остеопороза“ и СЗО