**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

**20.10.2020 г. - Световен ден за борба с остеопорозата и профилактика на йоддефицитните заболявания**

Световният ден без остеопороза, който се отбелязва ежегодно на 20 октомври, поставя началото на целогодишна кампания за повишаване на информираността за рисковите фактори, диагностиката и лечението на остеопорозата. Целта е мерките за предпазване от остеопороза и последиците от нея – фрактурите на костите, да се утвърдят като глобален здравен приоритет и посланията да достигнат до здравните професионалисти, медиите, пациентите и обществото като цяло. Инициативата транслира до публиката простото послание „Това е остеопорозата“, като показва емоционално въздействащи изображения и истории на реални хора, страдащи от остеопороза във всички региони по света.

Кампания 2020 има за цел да подчертае директната връзка между остеопорозата (позната като тихо и неусетно настъпващо заболяване) и фрактурите на костите, които имат сериозно и застраващо живота въздействие поради придружаващите ги болки, инвалидизация и зависимост от грижите на другите. Тя се фокусира също и върху темата „Остеопорозата – грижа на цялото семейство“, тъй като основно роднините поемат ролята на болногледачи, а тежестта на заболяването поставя отпечатък върху поколенията в семейството.

**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.

**Ключовите послания на Деня без остеопороза са:**

 - Остеопорозата е скритата причина за болезнените, инвалидизиращи и застраващи живота фрактури на костите;

- Остеопорозата е нарастващ глобален проблем в световен мащаб, като фрактурите засягат една от всеки три жени и един от всеки петима мъже над 50-годишна възраст;

 - Остеопорозата оставя отпечатък върху семейството, тъй като роднините понасят тежестта на грижите за болните. Нещо повече: ако някой от родителите има остеопороза или бедрена фрактура, това вероятно ще увеличи риска за развитие на заболяването.

**Попълнете теста на Международната фондация по остеопороза, за да определите Вашите рискови фактори!**

- В риск ли сте? Направете оценка на вашето костно здраве – вземете мерки за ранно предпазване от остеопороза и фрактури;

- Разпространявайте посланията за профилактика на заболяването и се присъединете към призива, насочен към затваряне на огромната празнина, която вкарва редица хора в риск от заболяването във веригата от инвалидизиращи фрактури поради липса или недостиг на ранни мерки и средства за профилактика.

Йоддефицитните заболявания представляват глобален медико-социален проблем, който засяга над 1,5 милиарда души в целия свят. Наред с гладуването, йодният дефицит се явява една от главните причини за непълноценното развитие на големи групи от населението. Ето защо Световната здравна организация (СЗО) отделя изключително внимание на този проблем, като стимулира и подпомага въвеждането на широкомащабни програми за ликвидиране на йоддефицитни заболявания в световен мащаб.

Йодът е един от микроелементите в природата, жизнено необходим за пълноценното развитие и растеж на човешкия организъм. Той е главна съставна част на хормоните, произвеждани от щитовидната жлеза, които осигуряват обменните процеси в организма, както и нормалните функции на нервната, сърдечно-съдовата и половата система. Йодът е абсолютно необходим за пълноценното развитие на мозъка през вътреутробния период и в първите месеци след раждането, за растежа и развитието в детската възраст и пубертета. По време на бременност недостигът на йод причинява аборти, мъртвораждания и тежки вродени дефекти на плода (кретенизъм, глухонемота и др.).

За да бъде профилактиката с йодирана готварска сол ефективна, следва да се спазват следните правила:

• Да се използва само йодирана сол с валиден срок на годност;

• След отваряне на опаковката да се съхранява в плътно затворени сухи съдове, за да се запази йодното ѝ съдържание;

• Да се прибавя в края на термичната обработка на ястията, за да се предотврати намаляването на йодното съдържание;

 • Да се използват йодни или йодсъдържащи лекарства по време на бременност и кърмене само след консултиране със съответния специалист, наблюдаващ бременността и послеродовия период.

Ежедневната употреба на йодирана сол в количество не повече от 5 гр. (1 чаена лъжичка) предотвратява йоддефицитните заболявания.