**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 2024 г. се провежда под мотото **„Кажете НЕ на чупливите 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.

В световен мащаб една на всеки три жени и един на всеки пет мъже на възраст над 50 години получават остеопоротична фрактура. Остеопорозата прави костите слаби и крехки, така че да се чупят лесно – дори в резултат на леко падане, удар, кихане или внезапно движение. Фрактурите, причинени от остеопороза, могат да бъдат животозастрашяващи и основна причина за болка и дълготрайна нетрудоспособност. Само 20% от пациентите с остеопоротични фрактури всъщност са диагностицирани или лекувани за остеопороза. През 2010 г. само в Европа около 12,3 милиона души, считани за изложени на висок риск от остеопоротични фрактури, не са били лекувани. 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 прилагане на правилни съвети, може да получим ранна диагноза и да не настъпят усложненията на болестта:

**5 стъпки към здрави кости и бъдеще без фрактури:**

1. **Спортувайте редовно – поддържайте костите и мускулите си в движение**

Упражненията за носене на тежести, укрепване на мускулите и тренировки за баланс са най-добри.



1. **Хранене -** Калцият, витамин D и протеините са най-важни за здравето на костите. Безопасното излагане на слънце ще ви помогне да получите достатъчно витамин D.
2. **Начин на живот -** Избягвайте негативните навици в начина на живот. Поддържайте здравословно телесно тегло, избягвайте пушенето и прекомерното пиене.



1. **Рискови фактори -** Обърнете внимание на лекаря за това, особено ако сте имали предишна фрактура, имате фамилна анамнеза за остеопороза или приемате специфични лекарства, които засягат здравето на костите.
2. **Тестване и лечение -** Тествайте се и лекувайте, ако е необходимо**.** Ако сте изложени на висок риск, вероятно ще имате нужда от лекарства и промени в начина на живот, за да се предпазите от фрактури.

ВЪЗМОЖНО Е ДА ИМАТЕ РИСК ЗА ОСТЕОПОРОЗНА ФРАКТУРА! Проверете, като попълните този бърз и лесен тест за оценка на риска **[тук →](https://www.rzi-dobrich.org/files/upload/aktualno/informatzionen-buletin/syobshtenie_medii_2024/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.

Вашето здраве е във вашите ръце!