Пресс-релиз

 к Всемирному дню борьбы с остеопорозом 20.10.2023г.

В 1997 году Всемирная Организация Здравоохранения, признав, что остеопороз является важной глобальной проблемой общественного здоровья и здравоохранения, объявила 20 октября Всемирным Днем борьбы с остеопорозом.

**Цель дня:** донести до людей всего мира информацию о том, что остеопороз – «молчаливая эпидемия», при которой на протяжении длительного времени симптомы отсутствуют и лишь единственной жалобой может быть боль в спине.

По последним данным, это заболевание зарегистрировано у 75 миллионов человек.  Остеопорозом в мире страдают каждая третья женщина и каждый пятый мужчина старше 50 лет. В России остеопороз имеют 33,8% женщин и 26,9% мужчин старше 50 лет.  Женщины в большей степени, чем мужчины подвержены остеопорозу.

**Остеопороз**– многофакторное заболевание опорно-двигательного аппарата человека, поражающее все кости скелета, характеризующееся уменьшением массы костной ткани и сопровождающееся снижением плотности и прочности костей, повышению риска переломов. В процессе болезни скелет человека становится более хрупким, а вероятность переломов значительно возрастает.

К сожалению, остеопороз – одно из неизлечимых заболеваний, а необходимое в ряде случаев хирургическое вмешательство только снижает возможные осложнения (в том числе и смертность).

Поэтому во всем мире, в том числе и в России, огромное внимание уделяется профилактическим мероприятиям, среди которых можно выделить следующие направления:

* повышение информированности населения о факторах риска заболевания и возможностях их снижения;
* укрепление прочности скелета благодаря популяризации здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
* прививание правильного рациона питания;
* уменьшение травматизма и переломов костей;
* нормальная физическая активность.

**При остеопорозе могут возникать переломы любых костей, но основными наиболее типичными видами переломов являются:**

• перелом лучевой кости «в типичном месте» (возникает при падении на вытянутую руку);

• компрессионный перелом позвоночника (развивается при падении на спину или поднятии тяжестей);

• перелом шейки бедра — наиболее грозный и тяжелый по своим последствиям. Только 9% возвращаются к прежнему образу жизни.

**Профилактика переломов.**

 Склонность к падениям у пожилых людей обычно бывает связана с такими факторами, как мышечная и общая слабость, нарушения зрения, нарушения сна, расстройства равновесия, прием некоторых неврологических препаратов, снижение остроты слуха и зрения и др. Мероприятия по профилактике падений занимают важное место в лечении остеопороза и должны проводиться в любом возрасте, пока болезнь не начала активно себя проявлять.

Для профилактики остеопороза необходимо:

Увеличить потребление продуктов, богатых кальцием (при необходимости, кальциевых таблеток)

Потребление витамина Д (пребывание на солнце, продукты, богатые витамином Д, витамин Д в растворе)

Адекватная физическая активность (ходьба, «скандинавская» ходьба», гимнастика)

Отказ от курения, умеренное потребление алкоголя

Ограничение кофе (до 2 чашек в день)

Поддерживать нормальную массу тела

Больше кушать овощей и фруктов (не менее 400 г в день)

Избегать падений.