



ЗДРАВИТЕ КОСТИ ИЗИСКВАТ ЗНАНИЕ

Научете кои са рисковите фактори за
остеопороза и направете кратък тест
за оценка на личния Ви риск

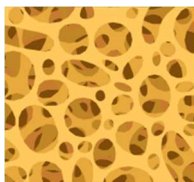


World **Osteoporosis** Day
October **20**



Защо остеопорозата не трябва да се пренебрегва

ОСТЕОПОРОЗА



Остеопорозата е често срещано състояние, което намалява здравината на костите, прави ги крехки и податливи на счупване – при леко падане, препъване или понякога дори при кихане. В световен мащаб приблизително **1 от 3 жени и 1 от 5 мъже над 50 години ще претърпят фрактура поради крехки и чупливи кости**. Тези фрактури могат да бъдат болезнени, инвалидизиращи и дори животозастрашаващи.

НОРМАЛНА КОСТ



Здравите кости и мускули ви помагат да останете активни, самостоятелни и подвижни с напредването на възрастта. Здравето на вашите кости оказва по-голямо влияние върху качеството ви на живот, отколкото може би предполагате. Фрактурите вследствие на остеопороза при жените над 45 години са причина за повече дни болнично лечение отколкото диабетът, инфарктът и ракът на гърдата.

Остеопорозните фрактури могат да имат сериозни последици

Те често налагат необходимост от **болногледач** и ограничават вашата **самостоятелност**. Гръбначните фрактури причиняват **хронична болка, намаляване на ръста и прегърбване, засягайки подвижността и ежедневните ви дейности**.

Едва половината от хората, претърпели бедрена фрактура могат да възвърнат предишната си подвижност и за съжаление

1 от всеки 4-ма умира в рамките на година.

Добрата новина:

Остеопорозата може да бъде открита и лекувана.

Ранната превенция започва с научаването на вашия риск.

Това е важна първа стъпка към защитата на вашите кости, запазването на самостоятелността и поддържането на активността за години напред.



Може ли остеопорозата да се предотврати?

Да — възможно е, особено ако мерките бъдат предприети навреме.

Въпреки че някои рискови фактори, като например наследствеността, не могат да бъдат променени, има практически стъпки, които помагат да защитите костите си и да предотвратите развитието на тази „тиха“ болест.

БЪДЕТЕ АКТИВНИ!

Никога не е твърде рано — или твърде късно — да започнете начин на живот, който е здравословен за костите.

Простите навици са предпоставка за голяма промяна:

Бъдете активни

Изпълнявайте редовно упражнения за укрепване на мускулите и повдигане на тежести

Поддържайте здравословно телесно тегло

Внимавайте за поднормено тегло: Индексът на телесна маса под 19 kg/m^2 ($\text{BMI} < 19$) е свързан с повишен риск от остеопороза

Хранете се здравословно

Придържайте се към балансирана диета, богата на калций, протеини, витамин D и други хранителни вещества като магнезий и витамин K.

Избягвайте вредните навици

Не пушете и ограничете консумацията на алкохол.

При висок риск от фрактури само здравословният начин на живот не е достатъчен.

В тези случаи лекарят може да препоръча прием на медикаменти, които да подпомогнат укрепването на костите и да намалят риска от бъдещи фрактури.



5 СЪПКИ ЗА ЗДРАВИ КОСТИ и живот без фрактури



1. Редовно изпълнявайте физически упражнения

Повдигането на тежести, упражненията за укрепване на мускулите и тренировките за баланс са най-полезните физически упражнения.



2. Осигурете си диета с полезни за костите хранителни вещества

Най-важни за здравето на костите са калцият, витамин D и протеинът. Умереното излагане на слънце също помага да си осигурите достатъчно витамин D.



3. Избягвайте нездравословните навици

Поддържайте здравословно телесно тегло, **избягвайте пушенето и прекомерната употреба на алкохол.**

4. Научете кои са вашите рискови фактори

Обсъдете с лекаря вашите рискови фактори, особено ако сте имали предходна фрактура или специфично заболяване и приемате медикаменти, които засягат здравето на костите.



5. Изследвайте костната си плътност и се лекувайте, ако това е необходимо

Ако имате висок риск от фрактури, вероятно се нуждаете от лечение за поддържане на оптимално здраве на костите.

Една от най-важните стъпки, която можете да предприемете, за да защитите бъдещото си здраве, е да научите дали имате рискови фактори за развитие на остеопороза.

Ранното идентифициране на тези фактори ще ви позволи да предприемете превантивни мерки и ще ви помогне да поддържате по-здрави кости, като намалите вероятността от фрактури в по-късна възраст.

Ето някои от общите **променими рискови фактори** — това означава, че можете да им повлияете, за да защитите костното си здраве и да намалите риска от остеопороза и фрактури:



РИСКОВИ ФАКТОРИ, **КОИТО МОЖЕТЕ ДА ПРОМЕНИТЕ**

Пушене

Всички знаем, че пушенето е вредно, но много хора не осъзнават, че то повишава риска от фрактури. Настоящите и бивши пушачи имат по-висок риск от счупване на кост, като при тях **рискът от бедрена фрактура е до 1,8 пъти по-висок в сравнение с риска при непушачи.**

Прекомерна употреба на алкохол

Изпиването на повече от 2 единици алкохол дневно **увеличава риска от остеопорозни фрактури с 40 %** в сравнение с умерената употреба или липсата на употреба на алкохол. Намалената употреба на алкохол благоприятства не само здравето на костите, но и общото здраве.

Нисък индекс на телесна маса (ИТМ)

Поддържането на здравословно телесно тегло е важно за здравето на костите. **ИТМ под 19 се отнася към поднормено тегло и повишен риск от остеопороза.** Ниският ИТМ се свързва с недоимъчно хранене и недостатъчен прием на основните съставки, изграждащи костите.

Недоимъчно хранене

Хранене, богато на калций, протеини и други хранителни вещества, съдържащи се в плодовете и зеленчуците, поддържа костите и мускулите здрави на всяка възраст.

- **Малнутрицията** е причина за особена тревога при възрастни хора, които са по-податливи на остеопороза, падания и фрактури.
- **Калциеви добавки** се препоръчват при хора, които не си набавят достатъчно количество калций с храната.
- **Веган и вегетарианските диети** се свързват с повишен риск от фрактури. Хората, следващи такива диети трябва да са сигурни, че приемат достатъчно калций и протеини с храната.

Недостиг на витамин D

Витамин D се произвежда в кожата **при излагане на ултравиолетовите лъчи на слънцето** и е от съществено значение за здравето на костите, тъй като помага на организма да абсорбира калция. Много малко храни съдържат естествен витамин D, а слънчевата светлина не винаги е надежден източник.

В резултат на това неговият дефицит е често срещан, по-специално при възрастните хора, които си стоят у дома, както и при хората от северните ширини. МФО препоръчва приемането на добавки с витамин D при рисковите индивиди и при възрастни хора над 60 години.

Чести падания

Около **90% от бедрените фрактури са в резултат на падания.**

Лошо зрение и нарушен баланс, невромускулна дисфункция, деменция, обездвижване, както и употребата на сънотворни – всички тези състояния са типични за възрастните хора и значително увеличават риска от падания. Хората, склонни към падания е необходимо да обезопасят дома си и да подобрят мускулната си сила и баланса си чрез изпълнение на целенасочени упражнения.

Обездвижване

Изразът „Раздвижете костите си, за да не ги загубите“ акцентира върху факта, че бездействието води до увеличена костна загуба. Следователно редовните физически упражнения с натоварване на костите и укрепване на мускулатурата са от съществено значение.

Възрастните хора със заседнал начин на живот губят по-бързо костна маса, като изследванията показват, че при тях вероятността от бедрени фрактури е по-висока в сравнение с тази при активните им връстници.

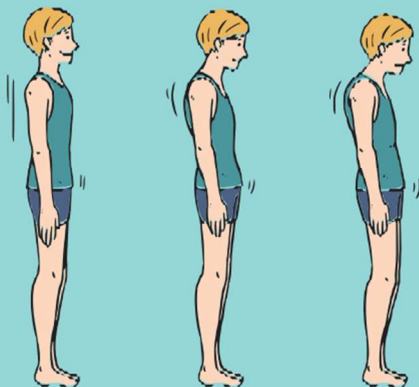
Хранителни разстройства

Състояния като **анорексия и булимия**, които могат да предизвикат екстремна загуба на тегло, са опасни за здравето на костите.

При млади жени те могат да доведат до **естрогенен дефицит**, подобен на този по време на менопаузата, както и до значително намален прием на калций, водещ до бърза загуба на костната минерална плътност.

Премерете ръста си!

Загуба на ръст повече от **4 см** може да бъде сигнал за вертебрални (гърбначни) фрактури вследствие на остеопороза. Вертебралните фрактури могат да причинят изкривяване на гръбнака или гърбица.



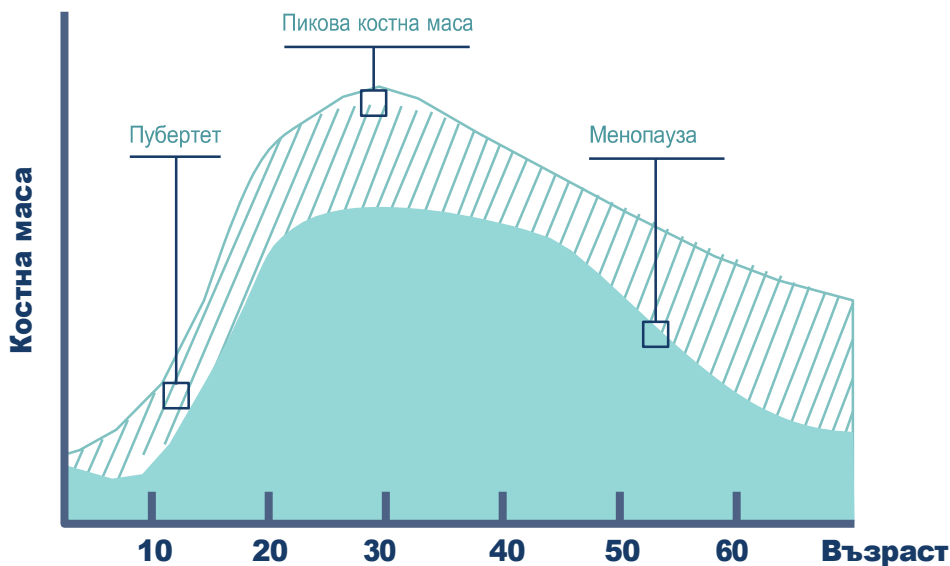


РИСКОВИ ФАКТОРИ, КОИТО НЕ МОЖЕТЕ ДА ПРОМЕНИТЕ

Вашият риск от остеопороза **зависи от възрастта, пола и етническата принадлежност**. В повечето случаи **рискът се увеличава с напредването на възрастта**. **Жените** са по-податливи на загуба на костна маса от мъжете, особено по време на менопаузата, когато процесът протича по-бързо.

Мъжете също могат развият остеопороза — около 20–25% от бедрените фрактури се случват при възрастни мъже, последвани от повишен риск от инвалидизация и смърт вследствие на фрактурите.

Костната маса през жизнения цикъл



Мъже



Жени





Следните рискови фактори трябва да ви насочат **да направите оценка на здравето на костите си:**

Възраст

Рискът от остеопороза се увеличава с възрастта. Дори при липса на други клинични рискови фактори, ако сте жена над 60 години възраст или мъж над 70 години, необходимо е да обсъдите здравето на костите си при следващия лекарски преглед.

Фамилна обремененост

Генетичните фактори, споделеният начин на живот и хранителни навици оказват влияние върху пиковата костна маса и скоростта на костна загуба в напреднала възраст. Ако някой от родителите ви е чупил кост, особено бедро, вие сте в повишен риск от развитие на остеопороза.

Предходна фрактура

Хората с предходна остеопорозна фрактура са почти два пъти по-податливи към следваща такава в сравнение с тези без претърпяна фрактура. Ако сте счупили кост след 50 г. възраст е необходимо да се прегледате за наличие на остеопороза. В повечето случаи ще бъде изписано лечение, за да се предотврати повишената вероятност за следващи фрактури.



НАСТЪПИЛА
1^{ВА} ФРАКТУРА



ПРЕГЛЕД
ПРИ
ЛЕКАР



ИЗБЯГВАНЕ НА
2^{РА} ФРАКТУРА





Определени медикаменти

Някои медикаменти могат да предизвикат като страничен ефект намаляване на здравината на костите или увеличаване на риска от фрактури при падане. Пациентите, които приемат някои от следните медикаменти, трябва да се консултират с лекар по отношение на повишения риск за здравето на костите си:

- **Глюкокортикоиди**, често известни като „стероиди“, се използват за лечение на възпаления при различни заболявания (напр. прием на преднизолон повече от 3 месеца)
- **Ароматазни инхибитори**, използвани при лечение на рак на гърдата
- **Андроген потискаща терапия**, използвана за лечение на рак на простата
- **Тиазолидиндиони за** лечение на диабет (напр. пиоглитазон)
- **Имуносупресанти**, използвани след трансплантация
- **Антидепресанти** за лечение на депресия, обсессивно-компулсивни разстройства и др. (напр. селективни инхибитори на обратното захващане на серотонина (SSRI), като флуоксетин, флувоксамин и пароксетин)
- **Антиконвулсанти и антиепилептични медикаменти** използвани за лечение на припадъци (напр. фенобарбитал, карбамазепин и фенитоин)
- **Инхибитори на протонна помпа (PPI)**

Забележка: GLP-1 рецепторен агонист се изписва широко при лечение на диабет и затлъстяване. Докато загубата на тегло обикновено се отразява негативно на костната и мускулната маса, това не е задължително да се отнася и за тези медикаменти, като ефектът им по отношение на вероятността от фрактури остава неясен. Комбинирането на лечението с адекватна физическа активност и повишен прием на протеини се препоръчва за минимизиране на негативните ефекти върху костите и мускулите. Моля, консултирайте се с медицински специалист.

Медицински състояния, свързани с повишен риск

Някои заболявания и медикаментите за лечението им могат да намалят здравината на костите и да увеличат риска от фрактури.

Ето някои от по-често срещаните заболявания и разстройства, които могат да повишат риска:

- **Ревматоиден артрит**
- **Заболявания на храносмилателния тракт** (*възпалително заболяване на червата - IBD, цъолиякия*)
- **Рак на гърдата или простата**
- **Диабет**
- **Хронично бъбречно заболяване**
- **Заболявания на щитовидната или паращитовидната жлеза**
- **Белодробно заболяване (COPD)**
- **Нисък тестостерон** (*хипогонадизъм*)
- **Ранна менопауза**, спиране на менструацията или отстраняване на яйчниците (*ниски нива на естроген вследствие на хипогонадизъм*)
- **Продължителна имобилизация/парализа** (*напр. невъзможност за придвижване без помощно средство*)
- **HIV**

Ранна менопауза/ Хистеректомия

Естрогенът помага за защита на костите, но след менопаузата организмът го образува в много по-малки количества, което води до ускорена костна загуба. Жените с ранно настъпила менопауза или с отстранени яйчници преди 45 г. възраст без прием на хормонална заместителна терапия са с повишен риск от развитие на остеопороза. По същия начин, жените без менструация за период от 12 или повече месеца (по друга причина освен бременност), също са в повишен риск. При някои жени хормонално заместителната терапия може да забави костната загуба, ако е започнала преди 60 г. възраст или в рамките на 10 години от настъпване на менопаузата.

Първичен/вторичен хипогонадизъм при мъжете

Младите мъже с хипогондизъм и ниски нива на тестостерон обикновено имат редуцирана костна плътност, която може да се увеличи с прилагането на тестостерон заместителна терапия. Независимо от възрастта, острият хипогонадизъм, предизвикан вследствие орхиектомия при рак на простата – увеличава костната загуба със скорост, сравнима с тази при жените в менопауза. Посторихиетомната костна загуба протича бързо в първите няколко години и лечението обикновено се препоръчва за превенция.

Имате рискови фактори?

Обърнете се към лекар за изследване!

Попълнете **Теста за оценка на риска на МФО** в края на тази брошура или онлайн на адрес <https://riskcheck.osteoporosis.foundation>. QR кодът е на последната страница.

Тестът за оценка на риска се състои от 8 прости въпроса, чрез които може да разберете дали имате рискови фактори за развитие на остеопороза.



Ако сте на възраст над 50 г. и имате един или повече рискови фактори, обърнете се към лекар, за да обсъдите здравето на костите си.

За оценка на състоянието на вашите кости лекарят може да използва:



Онлайн метод за оценка на фрактурния риск, напр. FRAX®, чрез който да оцени риска от остеопорозна фрактура през следващите 10 години.



В зависимост от вашия риск от фрактури, възрастта и други индивидуални рискови фактори може да ви насочат към изследване на **костната минерална плътност**. Най-често използваният апарат за тази цел е DXA (двойно енергийна рентгенова абсорпциометрия) - рентгеново изследване с ниска доза радиация, което може да установи дори малка загуба на костна маса.

ЕФЕКТИВНИ ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЛЕЧЕНИЕ

за защита на вашето бъдеще

Въз основа на клиничното изследване вашият лекар може да препоръча добавки с калций и витамин D, други добавки, упражнения, мерки за превенция на паданията и **подходящо медикаментозно лечение с текущо проследяване.**



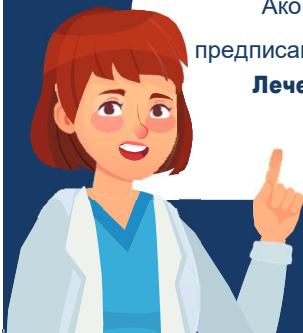
Пациентите с висок риск от фрактури се препоръчва да приемат медикаменти за ефективна защита на костите. Днес повече от преди има широк диапазон от лечебни възможности. Изборът на подходяща терапия зависи от индивидуалния рисков профил, включително за кой тип фрактури е вашият риск, наличие на други съпътстващи заболявания, както и медикаменти, които приемате.

Утвърдените лечения са доказано сигурни и ефективни за намаляване на риска от остеопорозни фрактури. Както всички лекарства, те могат да причинят странични ефекти. За хората с висок риск за фрактури, ползата от лечението за намаляване на риска от фрактури превишава риска от редки появи на сериозни странични ефекти. Ако имате притеснения относно страничните ефекти, поговорете с вашия лекар.

Обърнете се към лекар

Ако ви е предписано лечение, важно е да го приемате според предписанието. Обърнете се към лекаря си за допълнителна информация.

Лечението е ефективно само ако се прилага правилно.



OSTEOPOROSIS.RISK.CHECK

1. Навършили ли сте 60 или повече години?

- ☐ Да ☐ Не

2. Чупили ли сте кост след 50 г. възраст?

- ☐ Да ☐ Не

3. Имате ли поднормено тегло?

- ☐ Да ☐ Не

Как да изчислите индекса си на телесна маса - ИТМ

$$\text{ИТМ} = \frac{\text{тегло в кг}}{\text{височина в м}^2}$$

ИТМ	Значение
Под 19.0	Поднормено тегло
19.1 до 24.9	Нормално/Здравословно
25.0 до 29.9	Наднормено тегло
Над 30.0	Затлъстяване

Ако сте отбелязали „да“ на два или повече въпроса, отговорите ви предполагат, че е възможно да имате основни рискови фактори за остеопороза и фрактури. Препоръчваме ви да попитате за изследване и да обсъдите с лекаря си възможностите за намаляване на риска от фрактури вследствие на остеопороза

4. Имате ли някои от следните заболявания?

- ☐ Ревматоиден артрит
- ☐ Заболяване на храносмилателния тракт (възпалително заболяване на червата (IBD), цълиякия)
- ☐ Рак на гърдата или простата
- ☐ Диабет
- ☐ Хронично бъбречно заболяване
- ☐ Заболяване на щитовидната или паращитовидната жлеза (хипертироидизъм, хиперпаратироидизъм)
- ☐ Заболяване на белия дроб (хронично обструктивно белодробно заболяване (COPD))
- ☐ Нисък тестостерон (хипогонадизъм)
- ☐ Ранна менопауза, спиране на менструацията или отстранени яйчници (нисък естроген вследствие на хипогонадизъм)
- ☐ Продължително бездвижване (невъзможност за самостоятелно придвижване)
- ☐ ХИВ
- ☐ Не зная, но ще попитам лекаря си
- ☐ Нито едно от изброените

5. Приемали ли сте някои от следните медикаменти?

- Глюкокортикоиди („стероиди“), използвани за лечение на възпалителни състояния (напр. преднизон за 3 и повече месеца)
- Ароматазни инхибитори, използвани за лечение на рак на гърдата
- Андроген - потискаща терапия, използвана за лечение на рак на простата
- Тиазолидиндиони, използвани за лечение на диабет (напр. пиоглитазон)
- Имуносупресанти, използвани при трансплантация
- Антидепресанти, използвани за лечение на депресия, обесивно-компулсивно разстройство и др.
- Антиконвулсанти или антиепилептични медикаменти, използвани за лечение на припадъци
 - Не зная, но ще попитам лекаря си
 - Нито едно от изброените

6. След 40 г. възраст намалили сте ръста си с повече от 4 cm?

- ☐ Да ☐ Не ☐ Не зная

7. Някой от родителите ви имал ли е фрактура на бедрото?

- ☐ Да ☐ Не

8. Приемате ли прекомерни количества алкохол (> 3 единици дневно) и/или пушите?

- ☐ Да ☐ Не

Как да тълкуваме отговорите

Ако имате някой от изброените рискови фактори, това не означава, че имате остеопороза, а само по-голяма вероятност да развиее това заболяване. В този случай непременно обсъдете здравето на костите си с лекар, който вероятно ще ви насочи към измерване.

ВРЕМЕ Е ДА СЕ ПОГРИЖИТЕ ЗА КОСТНОТО ЗДРАВЕ

Сега, когато познавате вашите рискови фактори за остеопороза, вече сте предприели сериозна стъпка, за да останете здрави и самостоятелни. Ако нямате рискови фактори, **внимавайте за появата на бъдещ риск и се придържайте към здравословни навици** – вашите кости ще бъдат благодарни!

За допълнителна информация, обърнете се към местното дружество по остеопороза или посетете сайтовете:



www.buildbetterbones.org

www.osteoporosis.foundation

Може би сте в риск?



Направете онлайн тест

достъпен на повече от **34** езика

©2026 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier, 1260 Nyon, Switzerland

info@osteoporosis.foundation

www.osteoporosis.foundation

www.worldosteoporosisday.org



WorldOsteoporosisDay
October 20

Издава се на български език със съдействието на Асоциация „Жени без остеопороза“ – член на IOF
тел.0888706137;email: complex.osteoinfo@gmail.com