

COMUNICAT DE PRESĂ

Ziua Mondială a Osteoporozei, 20 octombrie 2023

Ziua Mondială a Osteoporozei, marcată în data de 20 octombrie în fiecare an, este dedicată conștientizării la nivel mondial a necesității prevenirii, diagnosticului și tratamentului osteoporozei și ale altor boli ale oaselor, înrudite cu osteoporoza.

Prin sloganul utilizat anul acesta „**Pentru oase mai puternice**” se subliniază importanța pașilor de urmat pentru un viitor fără fracturi.

Se estimează că la nivel mondial, una din trei femei și unul din cinci bărbați cu vârsta de 50 de ani și peste vor suferi o fractură osteoporotică. La nivel mondial, osteoporoza cauzează peste 8,9 milioane de fracturi anual, ceea ce înseamnă o fractură din cauza osteoporozei la fiecare 3 secunde.

Osteoporoza face ca oasele să devină slabe și fragile, astfel încât acestea se rup cu ușurință – chiar și ca urmare a unei căderi minore, a unei lovituri sau a unei mișcări bruște. Peste 55% dintre pacienții cu fracturi de șold au în antecedente o fractură vertebrală (a coloanei vertebrale). O fractură în antecedente este asociată cu un risc crescut cu 86% pentru orice fractură ulterioară. Riscul de a suferi o altă fractură este deosebit de mare mai ales în primii doi ani după fractura inițială.

Fracturile cauzate de osteoporoză pot pune viața în pericol și reprezintă o cauză majoră a durerii și a dizabilității pe termen lung. Fracturile vertebrale pot duce la dureri de spate, scădere în înălțime, deformare, imobilizare, număr crescut de zile de spitalizare și reducerea funcției pulmonare.

Aproximativ 60% dintre pacienții care au suferit o fractură de șold necesită încă asistență după un an și 20% vor necesita îngrijiri medicale pe termen lung. Ratele de mortalitate de până la 20-24% sunt observate în primul an după o fractură de șold.

După ce au suferit o fractură osteoporotică, aproximativ 80% dintre pacienți nu sunt încă diagnosticați și tratați pentru osteoporoză, boala de bază care a provocat fractura.

Se estimează că doar 1/3 din fracturile vertebrale ajung în atenția clinicienilor.

PENTRU OASE MAI PUTERNICE

RECOMANDĂRI PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ ADECVAT SĂNĂTĂȚII OSOASE

- Faceți mai multă mișcare – încercați să exersați 30-40 de minute, de trei-patru ori pe săptămână, incluzând în program exerciții cu greutate și de rezistență;
- Adoptați o dietă nutritivă și echilibrată, care să includă suficient calciu;
- Intoleranță la lactate? Aflați de care produse lactate vă puteți bucura cu moderație;
- Petreceți mai mult timp afară pentru a vă asigura că primiți suficientă vitamina D sau luați suplimente dacă e necesar;
- Evitați fumatul și consumul de alcool.

ZIUA MONDIALĂ A OSTEOPOROZEI

20 octombrie 2023

CEI 5 PAȘI PENTRU OASE MAI PUTERNICE ȘI UN VIITOR FĂRĂ FRACTURĂ

1. EXERCIȚII



Faceți exerciții regulate - mențineți-vă oasele și mușchii în mișcare

Cele mai eficiente sunt exercițiile fizice care folosesc greutatea corporală (ex: plimbare, urcat scări, dans), cele de întărire a mușchilor (ex: ridicare de greutăți, benzi de rezistență) și pentru echilibru.

2. NUTRIȚIE

Asigurați-vă că dieta dumneavoastră este bogată în nutrienți sănătoși pentru oase

Calciul, vitamina D și proteinele sunt cele mai importante pentru sănătatea oaselor. Expunerea protejată la soare vă va ajuta să obțineți suficientă vitamina D.



3. STIL DE VIAȚĂ



Evitați obiceiurile negative

Mențineți o greutate corporală sănătoasă, evitați fumatul și consumul excesiv de alcool.

4. FACTORI DE RISC

Aflați dacă aveți factori de risc

Aduceți în atenția medicului dumneavoastră, mai ales dacă ați avut o fractură anterioară, aveți antecedente familiale de osteoporoză sau luați anumite medicamente care afectează sănătatea oaselor.



5. TESTARE ȘI TRATAMENT



Faceți testare și tratați-vă dacă este necesar

Dacă aveți un risc ridicat, probabil că veți avea nevoie de medicamente și de schimbări ale stilului de viață pentru a vă proteja împotriva fracturilor.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

PENTRU OASE MAI PUTERNICE

EVALUAREA RISCULUI DE OSTEOPOROZĂ

Aflați dacă aveți oricare dintre acești factori comuni de risc:

 <p>AVEȚI PESTE 60 DE ANI?</p>	 <p>VREUN OS RUPT DUPĂ VÂRSTA DE 50 DE ANI?</p>	 <p>AȚI PIERDUT MAI MULT DE 4 CM ÎN ÎNALȚIME?</p>	 <p>AVEȚI ISTORIC ÎN FAMILIE?</p>
 <p>CĂZĂTURI FRECVENTE?</p>	 <p>TRATAMENT CU GLUCOCORTICOIZI?</p>	 <p>ARTRITĂ REUMATOIDĂ?</p>	 <p>DIABET?</p>
 <p>HIPERTIROIDISM SAU HIPERPARATIROIDISM?</p>	 <p>BOLI DIGESTIVE?</p>	 <p>TERAPIE PENTRU CANCERUL DE SÂN SAU PROSTATĂ?</p>	 <p>NIVEL SCĂZUT DE TESTOSTERON?</p>
 <p>MENOPAUZĂ PRECOCE? AU ÎNCETAT CICLURILE LUNARE?</p>	 <p>OVARELE AU FOST ÎNDEPĂRTATE CHIRURGICAL?</p>	 <p>SUNTEȚI SUBPONDERAL/Ă?</p>	 <p>STAȚI INSUFICIENT LA SOARE?</p>
 <p>PREA PUȚINĂ ACTIVITATE FIZICĂ?</p>	 <p>TREBUIE SĂ EVITAȚI PRODUSELE LACTATE?</p>	 <p>CONSUMAȚI PEA MULȚ ALCOOL?</p>	 <p>FUMAȚI?</p>



Nu lăsați osteoporoza să vă afecteze!
Dacă sunteți expuși la aceste riscuri, vorbiți cu medicul dumneavoastră!

