

# ЗАБЕЛЕЖЕТЕ НАВРЕМЕ СИГНАЛИТЕ НА ОСТЕОПОРОЗАТА!

Кои са първите признаци?

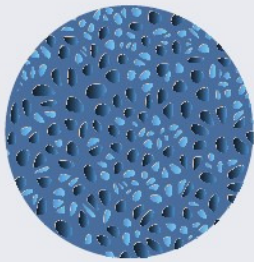


НЕ ПОЗВОЛЯВАЙТЕ ОСТЕОПОРОЗАТА  
ДА ВИ ПОБЕДИ!

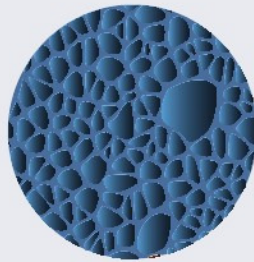


## НЕ ОСТАВЯЙТЕ ЗДРАВЕТО НА КОСТИТЕ СИ НА СЛУЧАЙНОСТТА

Остеопорозата е заболяване, при което костите стават крехки и податливи към счупване.



Нормална кост



Остеопоротична кост

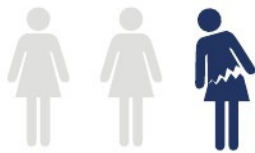


Счупена кост

ПОВЕЧЕТО ХОРА НЕ ЗНАЯТ, ЧЕ ИМАТ ОСТЕОПОРОЗА ДО МОМЕНТА, В КОЙТО СИ СЧУПЯТ КОСТ.

1/3

ЖЕНИ



1/5

МЪЖЕ



В световен мащаб счупването на кост вследствие на остеопороза, познато като фрактура, засяга **една от всеки три жени** и **един от всеки петима мъже** на възраст **над 50 г.**

Фрактурите поради чупливост на костите са основна причина за болка, инвалидизация, зависимост от грижите на другите и преждевременна смърт за милиони хора по света.

**Гръбначните (вертебралните) фрактури са най-често срещаният вид фрактури поради чупливост на костите.**

Дори една единствена вертебрална фрактура може да причини остра хронична болка в гръбнака, намаляване на ръста, привеждане (изкривяване на гръбнака, познато като кифоза) и ограничена подвижност.



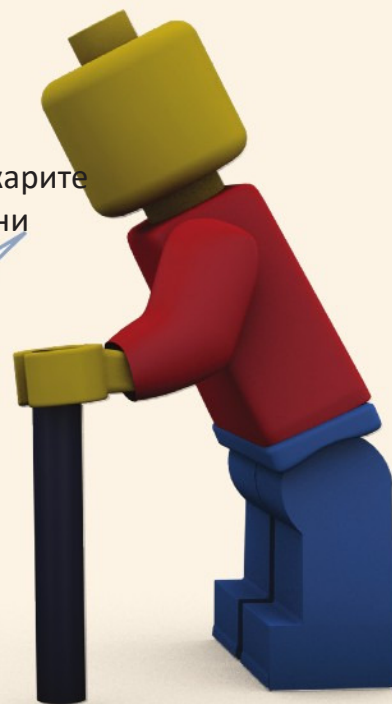
## НЕДИАГНОСТИЦИРАНИТЕ И НЕЛЕКУВАНИ ГРЪБНАЧНИ ФРАКТУРИ СА ГЛОБАЛЕН ПРОБЛЕМ

Често вертебралните фрактури убягват от вниманието на лекарите.

Причините за това са много, включително фактът, че не всички гръбначни фрактури са болезнени, или просто лекарите изписват лечение за „болка в гръбнака“, без допълнителни изследвания.

**ИЗОБЩО НЕ ПРЕДПОЛАГАХ, ЧЕ БОЛКАТА В ГРЪБНАКА МИ Е ВСЛЕДСТВИЕ НА ОСТЕОПОРОЗА.**

Възможно е рентгенолозите да не забележат сигналите за смачкани прешлени и да пропуснат да ги съобщят – на практика, **само около 40 % от възрастните жени** и по-малко **от 20 % от възрастните мъже**, с рентгеново изследване за фрактури на прешлени, са насочени за изследване за остеопороза.



### ПРОВЕРЕТЕ ЗНАНИЯТА СИ!

Гръбначните фрактури често причиняват кифоза, която е ..

A: невъзможност да се върви

B: изкривяване на гръбнака

C: интензивна болка

D: вид рентгеново изследване

В световен мащаб, колко от хората над 50 г., ще счупят кост вследствие на остеопороза?

A: 1 от 5 жени, 1 от 3 мъже

B: 1 от 100 жени, 1 от 80 мъже

C: 1 от 3 жени, 1 от 5 мъже

D: 1 от 30 жени, 1 от 50 мъже

ОТГОВОРИТЕ ЩЕ ОТКРИЕТЕ В КРАЯ НА БРОШУРАТА!

## ОСТЕОПОРОЗАТА ИГРАЕ НЕЧЕСТНА ИГРА

Гръбначните фрактури вследствие на остеопороза са почти два пъти по-често срещани от останалите остеопорозни фрактури и се случват при 30 до 50 % от хората над 50 г. възраст.

**Сериозните и дълготрайни ефекти от прешленните фрактури могат да повлияят отрицателно върху начина ви на живот и ви направят зависими от околните.**

Това може да включва:

- **Тежки деформации** (кифоза, т.е. изкривяване на гръбнака)
- Остра и хронична **болка в гърба**
- **Трудности при навеждане** и изправяне
- **Затруднения в ежедневните дейности**, като обличане и изкачване на стълби
- **Депресия**
- **Обездвижване и залежаване**
- **Затруднения в дишането**
- **Проблеми с храносмилането**





## ВЪЗМОЖНО ЛИ Е ГРЪБНАКЪТ ВИ ДА Е ЧУПЛИВ ПОДОБНО НА КЪЩА ОТ КАРТИ?


Гръбначният стълб се състои от 24 индивидуални кости, наречени прешлени, които са свързани помежду си. Гръбначните фрактури настъпват, когато една от тези кости се смачква или счупи.


Тези фрактури настъпват обикновено след падане, но могат да са резултат и на внезапно движение, кихане или кашляне, или просто навеждане, за да си завържете обувката.




## ЗАБЕЛЕЖЕТЕ СИГНАЛИТЕ НА СЧУПЕНИ ПРЕШЛЕНИ!

Сигналите за наличие на вертебрални фрактури специално при хората над 50г. възраст могат да включват:

>  **НАМАЛЯВАНЕ НА РЪСТ** ПОВЕЧЕ от 3 CM,  
МАЛКО НАД 1 ИНЧ

>  **ПРИВЕЖДАНЕ НА ГЪРБА**

>  **ВНЕЗАПНА, ОСТРА БОЛКА В ГЪРБА**  
В СРЕДНАТА ИЛИ ДОЛНАТА ЧАСТ НА ГРЪБНАКА

Гръбначните фрактури се случват най-често в областта на кръста, малко над него (средата на гръдния кош), или под него (долната част на гърба). Болката обикновено е постоянна, като често се усилва при извършване на движения, особено при смяна на положението на тялото.

Ако подозирате, че имате гръбначни фрактури, активно търсете съдействие. Не оставяйте да ви водят предположения, че болката се дължи на артрит, мускулни спазми или други причини – поискайте да направите рентгенова снимка и изследване за остеопороза.

## ВЕЧЕ ИМАТЕ ФРАКТУРА? СПРЕТЕ НА ПЪРВАТА!

Всички пациенти над 50 г. възраст, които имат нова диагностицирана фрактура на прешлен, са с повишен риск от следваща фрактура и трябва да бъдат насочени за изследване и лечение на остеопорозата. Това трябва да стане в рамките на три месеца след диагностицирането на вертебралната фрактура.

Това е така, тъй като година след получаването на гръбначна фрактура, рискът от нова вертебрална или друг тип фрактура нараства рязко. Ако не се прилага лечение, около 20 % от жените ще получат нова вертебрална фрактура в рамките на година.

**01.**

ПОПИТАЙТЕ ЛЕКАРЯ ЗА  
ИЗСЛЕДВАНЕ НА КОСТИТЕ,

което включва изображение на костта.

**02.**

АКО СЕ ПОТВЪРДИ, ЧЕ СЧУПВАНЕТО  
Е ВСЛЕДСТВИЕ НА ОСТЕОПОРОЗА

Поискайте подходящо лечение

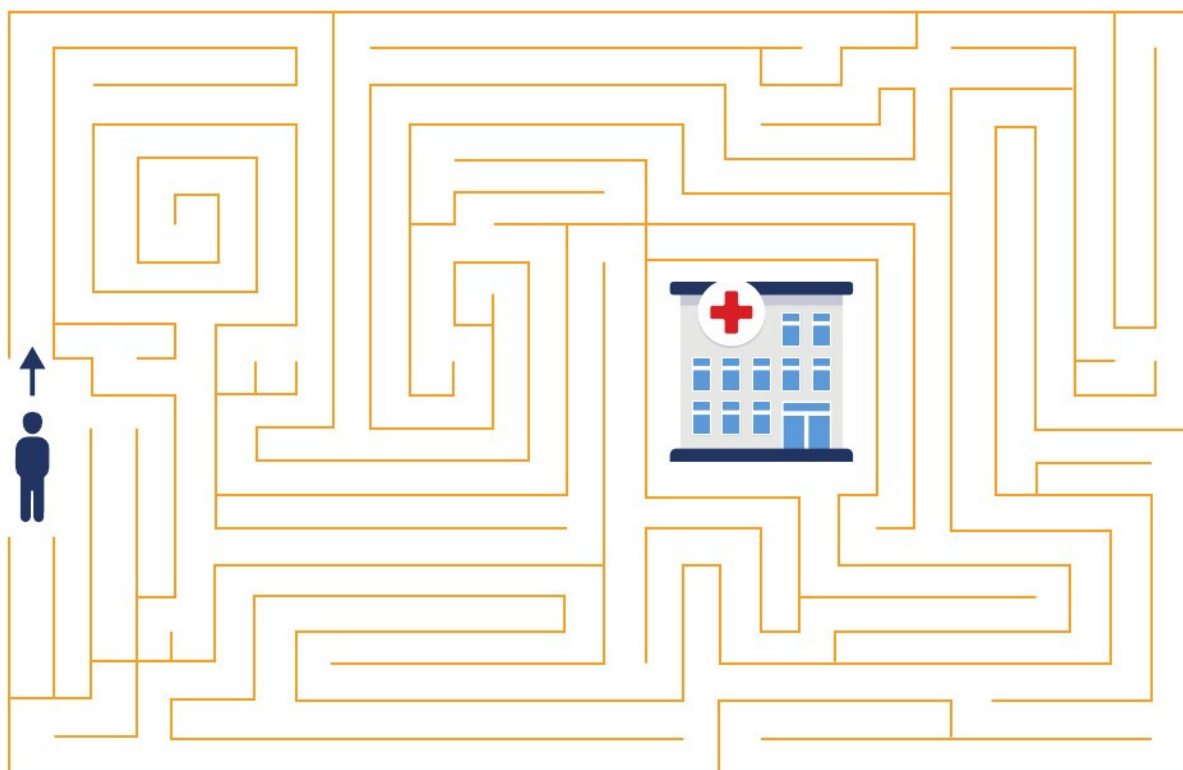
**03.**

ОСИГУРЕТЕ АДЕКВАТЕН ПРИЕМ  
НА ИЗПИСАНОТО ЛЕЧЕНИЕ

и обсъдете всички съображения с лекаря

Изображението на костта осигурява важна информация за фрактурата и ще помогне на лекаря да определи дали травмата е нова или хронична. Рентгеновото изследване е най-често срещаният метод за диагноза на вертебрална фрактура. Двойно-енергийната рентгенова абсорциометрия (DXA) с оценка на фрактурата също се използва за поставяне на диагноза.

Можете ли да намерите пътя до болницата?



ПОТЪРСЕТЕ ОТГОВОРА В КРАЯ НА БРОШУРАТА!

## КОНТРОЛ НА ГРЪБНАЧНИТЕ ФРАКТУРИ

Ако страдате от фрактури на прешлените, лекарят може да ви препоръча някои от следните мерки за облекчаване на болката и заздравяване на костите:

- Облекчаване на болката с противовъзпалителни и болкоуспокояващи медикаменти
- Краткосрочен престой на легло в случай на остра болка (пациентите започват раздвижване възможно най-бързо в зависимост от степента на болката)
- Носене на медицински корсет в продължение на няколко седмици
- Кинезитерапия – упражнения за подобряване на стойката и здравината на мускулите
- Програма за предпазване от падания
- Хидротерапия
- За пациенти с остра болка, която не се повлиява от нехирургично лечение, могат да се обсъдят процедури за заздравяване на прешлените като кифо-и вертебропластика.



## ЛЕКУВАЙТЕ ОСТЕОПОРОЗАТА – СКРИТАТА ПРИЧИНА ЗА СЧУПВАНЕТО НА КОСТИТЕ

Съществуват редица сигурни и ефективни възможности за лечение, които могат да намалят значително риска от последващи или „вторични“ фрактури. Изследванията на костите ще помогнат на лекаря да определи състоянието им и да назначи подходящ лечебен план срещу загубата на костна плътност. В общия случай медикаментозното лечение, заедно с диетата, физическата активност и необходимите промени в начина на живот трябва да започнат възможно най-бързо след диагнозата.

Ефективното лечение може да намали риска от вертебрални фрактури с 50 - 80 % в рамките на 6 - 12 месеца.



# СЪСТАВЕТЕ СВОЙ ИГРОВИ ПЛАН ЗА ДЪЛГОСРОЧНО ЗДРАВЕ НА КОСТИТЕ

Не чакайте счупването на кост, за да вземете мерки срещу остеопорозата!

## 1 ВОДЕТЕ ЗДРАВОСЛОВЕН ЗА КОСТИТЕ НАЧИН НА ЖИВОТ

Здравословният за костите начин на живот допринася за заздравяването им и намалява риска от фрактури. Изпълнявайте редовно упражнения със съпротивление и за заздравяване на мускулите и поддържайте здравословна и балансирана диета, която включва достатъчно калций, витамин D и белтъчини. Избягвайте тютюнопушенето и прекомерната употреба на алкохол.

## 2 НАУЧЕТЕ КОИ СА ВАШИТЕ ЛИЧНИ РИСКОВИ ФАКТОРИ

Едноминутният тест за оценка на риска на Международната фондация по остеопороза ще ви помогне да научите вашите лични рискови фактори. За същата цел вашият лекар може да използва и инструмента за оценка FRAX, лесен въпросник, който се попълва онлайн и изчислява 10-годишния риск за фрактури.

## 3 ОБЪРНЕТЕ СЕ КЪМ ЛЕКАРЯ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА КОСТИТЕ

При жените, менопаузата е подходящ период да се направи измерване на костната плътност. Но независимо от възрастта, ако имате рискови фактори за остеопороза, не се колебайте да попитате лекаря за повече информация и да се изследвате, ако е необходимо.

## 4 ПРИЕМАЙТЕ МЕДИКАМЕНТИ ЗА ЗАЗДРАВЯВАНЕ НА КОСТИТЕ

Ако сте имали остеопорозна фрактура, или вашият лекар е оценил риска ви за развитие на остеопороза като висок поради други причини, вероятно трябва да ви се предпише подходящо лечение за намаляване на риска от следващи счупвания. Приемайте предписаното лечение според указанията и обсъдете страничните ефекти с вашия лекар. Посредством придържане към лечението вие ще защитите костите от следващи поражения и потенциално застрашаващи живота ви фрактури.

## 5 ПРЕДПАЗВАЙТЕ СЕ ОТ ПАДАНИЯ

Ако имате крехки кости, вие се нуждаете от допълнителни мерки за предпазване от падания, включително изпълнения на упражнения за подобряване на здравината и баланса, проверка на зрението и обезопасяване на дома.

Попълнете Едноминутния тест за оценка на риска на Международната фондация по остеопороза - IOF. Ще го откриете на адрес: [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

## ОТГОВОРИ

Гръбначните фрактури често причиняват

A: невъзможност да се върви

B: изкривяване на гръбнака

C: интензивна болка

D: вид рентгеново изследване

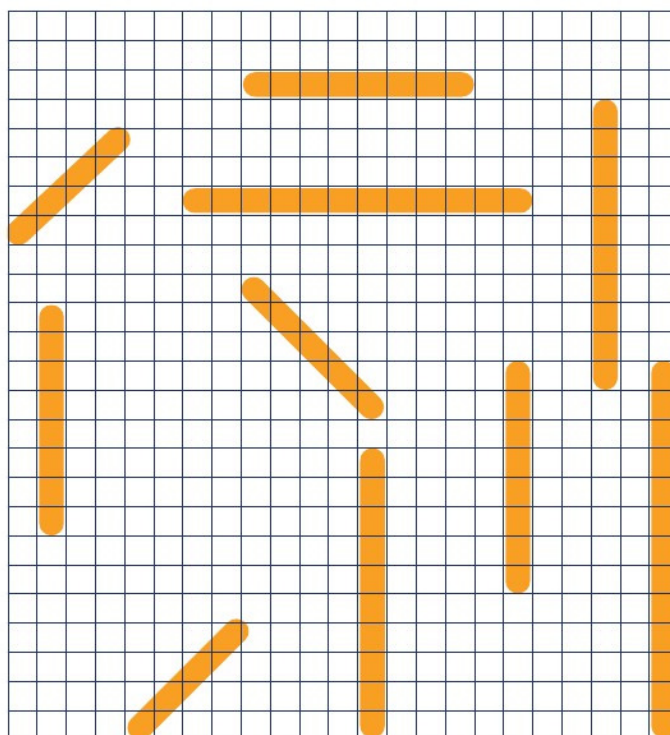
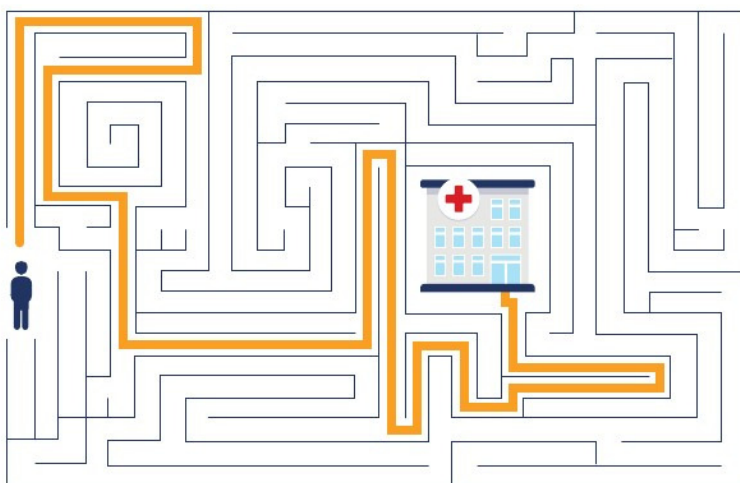
В световен мащаб, колко от хората над 50 г. ще счупят кост вследствие на остеопороза?

A: 1 от 5 жени, 1 от 3 мъже

B: 1 от 100 жени, 1 от 80 мъже

C: 1 от 3 жени, 1 от 5 мъже

D: 1 от 30 жени, 1 от 50 мъже





Нашата визия е свят без остеопорозни фрактури,  
в който здравословното движение е реалност за всички.

Подкрепете Глобалната Харта на Пациентите на IOF:

<https://www.iofbonehealth.org/iof-global-patient-charter>

За допълнителна информация за остеопорозата, обърнете се към местното пациентско или медицинско дружество. Списък на дружествата в отделните страни ще намерите на адрес: [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

Издава се на български език със съдействието на



Асоциация „Жени без остеопороза“, член на IOF

[www.osteonet.net](http://www.osteonet.net)

Медицинска редакция: д-р Мая Желева, НОМЦ



[facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)



[twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)



[linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)



[instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)



[youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)



[pinterest.com/iofbonehealth/](https://pinterest.com/iofbonehealth/)

©2018 International Osteoporosis Foundation  
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 • F +41 22 994 01 01  
[info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) • [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

World Osteoporosis Day is supported by an unrestricted educational grant from

