

## КАК ДА СЕ ПОГРИЖИМ ЗА ЗДРАВИНАТА НА КОСТИТЕ В ТРЕТАТА ВЪЗРАСТ?

Грижите за костите са необходими през всички възрастови периоди. Никога не е твърде рано или твърде късно да започне процес на заздравяване на костите. Универсалните предпазни мерки - балансирана здравословна диета, оптимален двигателен режим, здравословен начин на живот без тютюнопушене и злоупотреба с алкохол, имат важно значение:

- за децата и юношите - да изградят максимално здрави кости;
- за хората в зряла възраст - да поддържат нормална костна плътност и здравина;
- на възрастните - да забавят загубата на костна маса.

Ключово значение за подобряване на качеството на живот на възрастните хора има ранната диагностика на остеопорозата, адекватното лечение и предпазване от падане и счупване на костите. За хората на 65 год. възраст, освен диагностика на състоянието на костната система, е важно да се обсъди с лекар-ендокринолог необходимостта от прием на вит. D и калций - съдържащи таблетки като профилактика или лечение на остеопорозата.

Особено внимание трябва да се отдели на движението. Най-достъпна е ежедневната разходка, като се спазва принципа, че трябва да се отчита индивидуалното здравословно състояние на възрастния човек.

Около 70-80% от информацията, която възприемаме, постъпва чрез зрителния анализатор. Намаленото зрение води до понижена стабилност при ходенето и до лесно падане. Важен елемент за предотвратяване на тези инциденти е своевременната корекция на промененото с възрастта зрение. Необходимо е да се избягват потенциалните рискове в къщи като слабо осветление, плъзгави килими, мокри подови настилки. Често използваните предмети трябва да са на лесно достъпни места.

Освен внимание към риска от падане у дома, при третата възраст вече има хронични заболявания, които изискват редовно наблюдение и лечение от специалист.

Проблемът "остеопороза" е предизвикателство - както за предотвратяване на тази т.нар. "тиха епидемия", така и за постигане максимално качество на живот за възрастните хора.