

ОСТЕОПОРОЗА ПРИ МЪЖЕТЕ

През последното десетилетие остеопорозата привлече вниманието на медицински специалисти и обществото като "женско" заболяване. Така наречената "тиха епидемия" обаче не подминава и мъжете.

В доклад на Международната фондация по остеопороза /МФО/ по темата "Остеопороза при мъжете" се акцентира върху следните факти:

- През жизнения цикъл на мъжа почти половината костна маса, натрупана при растежа и възмъжаването, се губи. Загубата на костна маса е същата по количество, както при жените. При мъжете обаче има механизъм на известна компенсация. Част от естествения процес на костно обновяване е възможността да отлагат ново костно вещество върху външната повърхност на костта.

Прибавянето на нова кост върху външната повърхност обаче не компенсира напълно загубата на кост по нейната вътрешна повърхност, така че *около 1 на всеки 5 мъже над 50 години ще има костна фрактура*, която намалява качеството и продължителността на живота им.

- Тъй като живеем по-дълго и глобалното население нараства, общият брой на бедрените фрактури при мъжете през 2025 година ще достигне броя на бедрените фрактури при жените към настоящия момент.

МФО препоръчва така наречения едноминутен тест за оценка на риска, както на жените, така и на мъжете:

1. Получавал ли е някой от родителите Ви счупване на бедрената шийка при минимален удар или падане?

да не

2. Счупвали ли сте някоя кост след минимален удар или падане?

да не

3. Приемали ли сте кортикостероидни препарати за повече от три месеца?

да не

4. Загубили ли сте повече от 3 см. на височина?

да не

5. Употребявате ли редовно алкохол /повече от 100 гр. дневно/?

да не

6. Пушите ли повече от 20 цигари дневно?

да не

7. Страдате ли често от диария /причинена от хронични заболявания/?

да не

8. Страдали ли сте някога от импотентност, намалено либидо и др. признаци за намалени тестостеронови нива?

да не

Ако на някои от въпросите сте отговорили "да" (като на представител на силния пол), Ви съветваме да обсъдите с личния си лекар този тест. Той ще прецени дали се нуждаете от допълнително изследване.

МФО препоръчва следния пакет ежегодни профилактични изследвания за мъже над 50 г.: холестерол, артериално налягане, ПСА - простата, специфичен антиген, костна минерална плътност.

Ефективен подход за достигане на информацията до мъжете е чрез повишаване информираността на техните съпруги, които като цяло са много по-рационални по отношение на грижата за здравето.

Информираността на пациентите, квалификацията на лекарите и сътрудничеството между тях са ключови фактори за предпазване от остеопороза. Необходими са действия на индивидуално медицинско и правителствено ниво, защото както написа доц. д-р Ф. Куманов по повод Световния ден за борба с остеопорозата:

"За да се подобри качеството на живот в напреднала възраст е необходима преди всичко профилактика на остеопорозата. Защото от всички епидемии в историята на човечеството може би тази е най-предотвратимата."