

## ОСТЕОПОРОЗА НА РАБОТНОТО МЯСТО

През 2004 г. Международната фондация по остеопороза публикува доклад "Остеопороза на работното място", подготвен от експерти от център за сътрудничество към Световната здравна организация.

Основните акценти в доклада са:

- Концепцията, че остеопорозата засяга само възрастните хора не е коректна;
- Вярно е, че заболяемостта от остеопороза при възрастните хора е по-висока, но заболяването засяга и милиони по света в трудоспособна възраст, които работят;
- Фрактурите на прешлените на гръбначния стълб са сериозният проблем на работното място. Те все по-често засягат икономически активните хора на възраст към 50 години.

Клиничните симптоми на счупванията на прешлените включват:

- болки в гърба;
- ограничаване на движението;
- загуба на височина;
- деформиране на тялото.

Всеки един симптом оказва силно въздействие, влошавайки качеството на живот на засегнатия.

Последиците от остеопорозата на работното място са:

- намалена продуктивност и ефективност на труда;
- загуби от временна нетрудоспособност;
- директни и индиректни медицински разходи;
- страдание за болния и семейството му.

Голямата икономическа, социална и неизмерима човешка цена на остеопорозата налага необходимостта от действия за ограничаване на болестта

Може ли да се предпазим от остеопороза и усложненията ѝ? Да, разбира се.

Заболяването се диагностицира лесно и безболезнено, а лечението предотвратява счупванията.

**Преди всичко трябва да се информираме относно рисковите фактори за остеопороза и да определим личния си риск.**

**Рисковите фактори са:**

- болни от остеопороза в семейството;
- нежен костен скелет при жените;
- рано настъпила менопауза (преди 45 години);
- бедна на мляко и млечни продукти храна;
- обездвижване;
- тютюнопушене, злоупотреба с алкохол.

Неблагоприятно се отразяват на костите и приема на лекарства като глюкокортикоиди, антиепилептични, успокоителни препарати и други.

Ако имате рискови фактори, ви съветваме да обсъдите с личния лекар необходимостта от изследвания за определяне на костната плътност и обмяна.

**За предпазване от остеопороза е необходимо и да живеем здравословно, а това означава да се храним правилно, да оптимизираме двигателната си активност, да не пушим и да не злоупотребяваме с алкохол.**

Храненето е фактор с изключително значение за здравето.

Особено важно за профилактика на остеопорозата е чрез **храната** да осигурим калций и витамин Д. Неправилно е виждането, че млякото е нужно само в детската възраст. Млякото е основният и незаменим източник на оптимално усвоим калций за всяка възраст-от детството до дълбока старост.

Кофичка нискомаслено кисело мляко дневно и 100 г продукт от млечен произход осигуряват адекватен прием на калций за хората в трудоспособна възраст. Полезно е и включването на риба като източник на витамин Д в седмичното меню.

С особено внимание към фактора **движение** трябва да се отнесат работещите със седящи професии. Изпълняването на леки и достъпни упражнения за основни мускулни групи (ако работният процес позволява това) или обикновеното ходене подобряват самочувствието и работоспособността.

Ежедневната разходка с продължителност най-малко 30 минути е приятна и достъпна дейност за профилактика на заболяването.

Остеопорозата е сериозна, но до голяма степен предотвратима и лечима болест, която напълно оправдава усилията за нейната профилактика и ранна диагностика.