

## ОСТЕОПОРОЗА И ДЕТСТВО

През 1994 година Световната здравна организация определи остеопорозата като болест, а не като естествен процес, съпътстващ остаряването на организма.

Днес светът е изправен пред епидемия от остеопороза. На всеки 30 секунди човек от Европейската общност чупи кост в резултат на остеопороза. Статистическите данни за България показват, че около 800 000 българи са в риск да получат остеопорозни фрактури.

Остеопорозата е заболяване, характеризиращо се с намалена плътност на костите и нарушена структура на костната тъкан. Костите стават крехки, порести, нараства рискът от счупвания. Процесът на загуба на маса и промяна качеството на костта протича бавно, без оплаквания в продължение на години и затова остеопорозата се назовава “тих крадец” и “тиха епидемия”. Голяма част от засегнатите дори не знаят, че имат остеопороза до момента, в който не получат счупвания.

Фрактурите променят начина на живот на засегнатия. Причиняват болка, страдание, намаляват способността на болните да поддържат своята самостоятелност и самочувствие. Усложненията на тазобедрените фрактури могат да бъдат причина за смъртност при хората в напреднала възраст.

Остеопорозата е сериозна, широко разпространена болест. Значителни са финансовите разходи за лечение и рехабилитация, както за болните и семействата им, така и за държавите. Ето защо в целия свят усилията са насочени към реализиране на дейности, свързани с предпазване от това заболяване и недопускане на счупвания.

**Остеопорозата се проявява в зряла възраст, но се залага в детството и юношеството. Тогава трябва да знаем как да изградим оптимално здрава кост, която ще ползваме през целия си жизнен път.**

Костта е жива тъкан, която на практика цял живот се обновява. Протичат непрекъснато взаимосвързани и последователни процеси на разграждане и последващо образуване на костно вещество от специализирани клетки. През детството и юношеството процесът на натрупване преобладава. Така скелетът нараства, както по размер, така и по плътност и здравина. Изгражда се индивидуалната за всеки максимална плътност и здравина на костта или т. нар. пикова костна маса. Натрупва се този костен “капитал”, който ще се използва цял живот. Костната маса се запазва до към 45 г. при жените и 60-65 г. при мъжете. След това разграждането на костното вещество започва да преобладава над изграждането и плътността прогресивно намалява.

Реализирането на индивидуалната за всеки, оптимална пикова костна маса е основна стратегия за профилактика на остеопорозата. Здравите хора обикновено достигат своя костен пик към 20 годишна възраст. Сравнението между родители и деца или между близнаци показват, че генетичните

фактори предопределят 80% от разликите в индивидуалната пикова костна маса. 20% от здравето на костите изцяло зависи от начина на живот. Контролът над тези 20% изисква знание, активност и отговорност от родители, медицински специалисти и цялото общество за ефективна профилактика на остеопорозата.

Факторите и дейностите в детството и юношеството, които обуславят оптималното костно здраве са:

- правилното хранене
- активното движение
- здравословният начин на живот, изключващ тютюнопушенето и употреба на алкохол

Ако имате желание за индивидуална консултация по въпросите на профилактика на остеопорозата или искате да осигурите лектор за ученици, група по месторабота или други може да се обадите на тел: **81-30-463**.