



## СВЕТСКИ ДЕН НА ОСТЕОПОРОЗА

### ШТО Е ОСТЕОПОРОЗА?

Во светот, секоја трета жена и секој петти маж на возраст од 50 години и повеќе ќе доживеат остеопоротична фрактура. Остеопорозата предизвикува коските да станат слаби и крвкы, така што тие лесно се кршат - дури и како резултат на мал пад, удар, кивање или ненадејно движење. Фрактурите предизвикани од остеопороза може да бидат опасни по живот и главна причина за болка и долготрајна инвалидност.

Може ли да се спречат остеопорозата и фрактурите?

Да, ако се преземе акција рано!

Фрактурите поради остеопороза имаат разорно влијание врз милиони луѓе ширум светот и резултираат со огромни социо-економски трошоци за општеството и системите за здравствена заштита. Сепак, и покрај ефективни медицински достигнувања за намалување на фрактурите, мал број на мажи и жени добиваат третман.

Само 20% од пациентите со остеопоротични фрактури се всушност дијагностицирани или третирали за остеопороза како основната болест. Во 2010 година, само во Европа, околу 12,3 милиони луѓе за кои се смета дека се изложени на висок ризик од остеопоротични фрактури останале нетретирали.

### ПЕТ ЧЕКОРИ ДО ЗДРАВИ КОСКИ И ИДНИНА БЕЗ ФРАКТУРИ

#### 1. ВЕЖБАЊЕ



Вежбајте редовно - одржувајте ги коските и мускулите во движење.

Најдобри се вежбите со носење тежина, за зајакнување на мускулите и за вежбање рамнотежа.

#### 2. ИСХРАНА



Погрижете се вашата исхрана да биде богата со хранливи материи здрави за коските. Калциумот, витаминот Д и протеините се најважни за здравјето на коските. Безбедното изложување на сонце ќе ви помогне да добиете доволно витамин.

### **3. СТИЛ НА ЖИВОТ**



Избегнувајте негативни животни навики.  
Одржувајте здрава телесна тежина, избегнувајте пушење и прекумерно пиеење.

### **4. ФАКТОРИ НА РИЗИК**



Откријте дали имате фактори на ризик.

Дајте му до знаење на вашиот лекар, особено ако сте имале претходна фрактура, имате семејна историја на остеопороза или земате специфични лекови кои влијаат на здравјето на коските.

### **5. ТЕСТИРАЊЕ И ТРЕТМАН**



Тестирајте се и лекувајте се доколку е потребно.

Ако сте изложени на висок ризик, веројатно ќе ви требаат лекови и промени во животниот стил за да се заштитите од фрактури.

**Подготвил:** Бранка Крстев, дипл. соц. работник/ Одделение за социјална медицина,  
Октомври, 2022 година

**Извор:** <https://www.worldosteoporosisday.org/>, пристапено 17.10.2022



## DITA BOTËRORE E OSTEOPOROZËS

### ÇFARË ËSHTË OSTEOPOROZA?

Në botë, çdo e treta grua dhe çdo i pesti burrë i moshës 50 vjeç e lart do të përjetojnë një thyerje osteoporotike. Osteoporoza shkakton kockat të bëhen të dobëta dhe të brishta, kështu që ato thyhen

lehtë - edhe si rezultat i një rënieje të vogël, goditje, testimë ose lëvizje të papritur. Fraktura e shkaktuar nga osteoporoza mund të jetë kërcënuese për jetën dhe shkak kryesor i dhimbjes dhe paaftësisë afatgjatë.

A mund të parandalohet osteoporoza dhe fraktura?

Po, nëse ndërmerret një veprim herët!

Fraktura për shkak të osteoporozës ka një ndikim shkatërrues mbi miliona njerëz në mbarë botën dhe rezulton në shpenzime të mëdha socio-ekonomike për shoqërinë dhe sistemet e kujdesit shëndetësor. Megjithatë, pavarësisht nga arritjet e efektshme mjekësore për të zvogëluar frakturat, pak burra dhe gra marrin trajtim.

Vetëm 20% e pacientëve me fraktura osteoporotike në të vërtetë diagnostikohen ose trajtohen për osteoporozë si sëmundje bazë. Vetëm në vitin 2010, vetëm në Evropë, rreth 12,3 milionë njerëz që mendohej se ishin në rrezik të lartë të thyerjeve të osteoporozës, mbetën të patrajtuar.

## PESË HAPA PËR ESHTRA TË SHËNDETSHME DHE TË ARDHME PA FRAKTURA

### 1. USHTRIMI



Ushtroni rregullisht - mbani kockat dhe muskujt tuaj në lëvizje. Ushtrimet e mbajtjes së peshës, forcimit të muskujve dhe ekuilibrit janë më të mirat.

### 2. USHQIMI



Sigurohuni që ushqimimi juaj të jetë e pasur me lëndë ushqyese të shëndetshme për kockat. Kalciumi, vitamina D dhe proteinat janë më të rëndësishmet për shëndetin e kockave. Ekspozimi i sigurt në diell do t'ju ndihmojë të merrni mjaftueshëm vitaminë.

### 3. STILI I JETËS



Shmangni zakonet negative të jetesës.  
Mbani një peshë të shëndetshme trupore, shmangni duhanin dhe pijen e tepërt.

### 4. FAKTORËT E RREZIKUT



Zbuloni nëse keni ndonjë faktor rreziku.

Njoftoni mjekun tuaj, veçanërisht nëse keni pasur një frakturë të mëparshme, keni një histori familjare të osteoporozës ose jeni duke marrë medikamente specifike që ndikojnë në shëndetin e kockave

### 5. TESTIMI DHE TRAJNIMI



Testohuni dhe mjekohuni nëse është e nevojshme.

Nëse jeni në rrezik të lartë, ka të ngjarë të keni nevojë për ilaçe dhe ndryshime në stilin e jetës për të mbrojtur veten nga frakturat.

**Përgatiti:** Branka Krstev, punëtor social i dipm. / Reparti i mjekësisë sociale,  
Tetor, 2022

**Burimi:** <https://www.worldosteoporosisday.org/>, postuar 17.10.2022