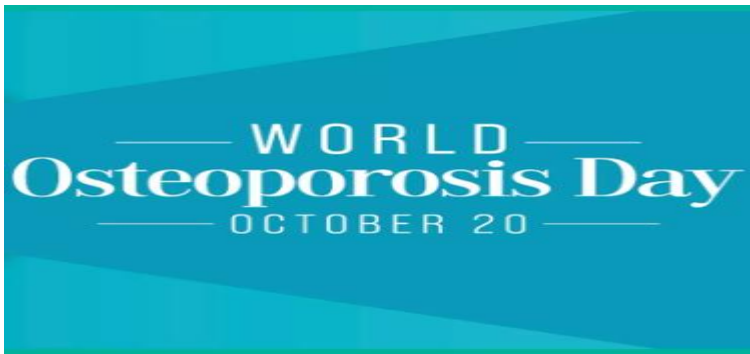


СВЕТСКИОТ ДЕН НА ОСТЕОПОРОЗАТА



<https://www.bmgrp.com/>

ШТО Е ОСТЕОПОРОЗА?

Остеопорозата е болест на коските поради која тие стануваат слаби и крехки. Кај оваа болест, коските стануваат толку слаби што лесно се кршат дури и при мал пад, удар, кивање или ненадејно движење. Исто така, фрактурите предизвикани од остеопороза може да бидат опасни по живот и главна причина за болка и долготрајна инвалидност.

20 Октомври секоја година се слави како **Светски ден на остеопорозата** од луѓето ширум светот. Денот има за цел да ја подигне свеста за превенција, дијагноза и третман на остеопороза или друга метаболна болест на коските.

ИСТОРИЈА НА СВЕТСКИОТ ДЕН НА ОСТЕОПОРОЗАТА

Светскиот ден на остеопорозата започна во Обединетото Кралство. Со поддршка од Европската комисија, Светскиот ден на остеопорозата стана проект на Националното здружение за остеопороза во Обединетото Кралство на 20 октомври 1996 година. Интересно е да се забележи дека пред 1994 година, остеопорозата не се ни сметаше за главна болест. Но, во 1998 година, две истакнати организации (Фондација за остеопороза (EFO) и Меѓународната федерација на здруженија за скелетни болести (IFSSD)), заеднички се обврзаа да ја едуцираат јавноста за остеопорозата, со цел за да ја создадат Меѓународната фондација за остеопороза (IOF).

ЗОШТО СВЕТСКИОТ ДЕН ЗА ОСТЕОПОРОЗАТА Е ВАЖЕН

Разбирањето на вашиот ризик е клучно.

Користењето на Светскиот ден на остеопорозата за да разговарате за вашите фактори на ризик е една од многуте причини за тој ден. Луѓето денес живеат подолго од кога било досега поради медицинските иновации. Затоа сакате да имате најдобар можен квалитет на живот како што стареете. Едуцирањето за вашите фактори на ризик е голем чекор во превенцијата на остеопорозата.

ЗНАЧЕЊЕ НА СВЕТСКИОТ ДЕН НА ОСТЕОПОРОЗАТА 2023 ГОДИНА

Милиони луѓе во светот страдаат од скршеници поради остеопороза. Таа не напаѓа само еден поединец, туку резултира со огромни социо-економски трошоци за општеството и системите за здравствена заштита. И покрај сите напори и напредни медицински установи за намалување на фрактурите, само мал дел од луѓето (не повеќе од 20% од сите пациенти со остеопороза) добиваат соодветен третман за истата.

5 ЧЕКОРИ ДО ЗДРАВИ КОСКИ И ИДНИНА БЕЗ ФРАКТУРИ

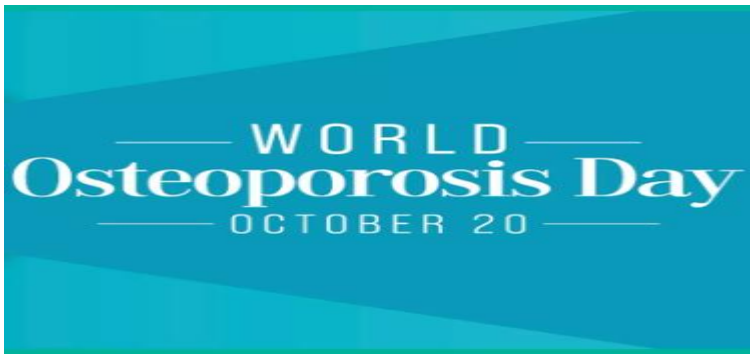
Еве пет едноставни чекори за да ги одржите вашите коски здрави и да имате иднина без фрактури:

- Редовно вежбање за да ги одржувате вашите коски и мускули во движење;
- Внес на богати хранливи материи кои ги одржуваат коските здрави;
- Избегнувајте негативни животни навики - пиење, пушење итн;
- Погрижете се да немате фактори на ризик;
- Доколку е потребно, тестирајте се и лекувајте се.

Подготви: Бранка Крстев, дипл. соц. работник/ Одделение за социјална медицина,
Октомври, 2023 година

Извор: <https://nationaltoday.com/world-osteoporosis-day/>
<https://www.edudwar.com/world-osteoporosis-day/>

DITA BOTËRORE E OSTEOPOROZËS



<https://www.bmgrp.com/>

ÇFARË ËSHTË OSTEOPOROZA?

Osteoporoza është një sëmundje e kockave që bën që kockat të bëhen të dobëta dhe të brishta. Në këtë sëmundje, kockat bëhen aq të dobëta sa thyhen lehtë edhe me një rënie të vogël, goditje, teshtitje ose lëvizje të papritur. Gjithashtu, frakturat e shkaktuara nga osteoporoza mund të jenë kërcënuese për jetën dhe një shkak kryesor i dhimbjes dhe paaftësisë afatgjatë.

20 tetor festohet çdo vit si **Dita Botërore e Osteoporozës** nga njerëz në mbarë botën. Dita synon të rrisë ndërgjegjësimin për parandalimin, diagnostikimin dhe trajtimin e osteoporozës ose sëmundjeve të tjera metabolike të kockave.

HISTORIA E DITËS BOTËRORE TË OSTEOPOROZËS

Dita Botërore e Osteoporozës ka filluar në Mbretërinë e Bashkuar. Me mbështetjen e Komisionit Evropian, Dita Botërore e Osteoporozës u bë një projekt i Shoqatës Kombëtare të Osteoporozës në Mbretërinë e Bashkuar më 20 tetor 1996. Është interesante të theksohet se para vitit 1994, osteoporoza as që konsiderohej sëmundje e madhe. Por në vitin 1998, dy organizata të shquara (Fondacioni i Osteoporozës (EFO) dhe Federata Ndërkombëtare e Shoqatave të Sëmundjeve Skeletore (IFSSD)), u angazhuan së bashku për të edukuar publikun rreth osteoporozës, me qëllim krijimin e Fondacionit Ndërkombëtar të Osteoporozës (IOF).

PSE KA RËNDËSI DITA BOTËRORE E OSTEOPOROZËS

Kuptimi i rrezikut tuaj është thelbësor.

Përdorimi i Ditës Botërore të Osteoporozës për të diskutuar faktorët tuaj të rrezikut është një nga arsyet e shumta për atë ditë. Njerëzit sot po jetojnë më gjatë se kurrë më parë për shkak të inovacionit mjekësor. Kjo është arsyeja pse ju doni të keni cilësinë më të mirë të mundshme të jetës ndërsa plakeni. Edukimi i vetes për faktorët tuaj të rrezikut është një hap i madh në parandalimin e osteoporozës.

RËNDËSIA E DITËS BOTËRORE TË OSTEOPOROZËS 2023

Miliona njerëz në mbarë botën vuajnë nga frakturat për shkak të osteoporozës. Nuk sulmon vetëm një individ, por rezultojnë në kosto të mëdha socio-ekonomike për shoqërinë dhe sistemet e kujdesit shëndetësor. Përkundër të gjitha përpjekjeve dhe lehtësive të avancuara mjekësore për të zvogëluar frakturat, vetëm një pjesë e vogël e njerëzve (jo më shumë se 20% e të gjithë pacientëve me osteoporozë) marrin trajtimin e duhur për të.

5 HAPA PËR KOCKA TË SHËNDETSHME DHE NJË TË ARDHME PA THYERJE

Këtu janë pesë hapa të thjeshtë për t' i mbajtur kockat tuaja të shëndetshme dhe për të pasur një të ardhme pa thyerje:

- Ushtrime të rregullta për të mbajtur kockat dhe muskujt në lëvizje;
- Marrja e ushqyesve të pasur që i mbajnë kockat të shëndetshme;
- Shmangni zakonet negative të jetesës - pirja e alkoolit, pirja e duhanit, etj.;
- Sigurohu që të mos kesh faktorë rreziku;
- Nëse është e nevojshme, testohuni dhe trajtohuni.

Përgatiti: Branka Krstev, punëtor i dipm. soc/ Reparti për mjekësi sociale,
Tetor, 2023

Burimi: <https://nationaltoday.com/world-osteoporosis-day/>
<https://www.edudwar.com/world-osteoporosis-day/>