



## Пет съвета за здрави кости от ревматолозите в УМБАЛ Бургас

Петък, 20 Октомври 2023

Отделението по ревматология в УМБАЛ Бургас традиционно се включва в отбелязването на Световния ден за борба с остеопорозата, който тази година е на 20 октомври. Целта е да се насочи вниманието на обществото към това опасно заболяване, наричано „тихият крадец“, защото протича без симптоми и се открива късно. Остеопорозата представлява намаляване на костната плътност, костите стават крехки и чупливи и могат да се увредят дори при незначителни травми. За съжаление, все още остеопорозата се диагностицира късно, едва когато настъпи фрактурата – най-често в областта на бедрото, предмишницата и гръбнака. А би могло това да се предотврати. Заболяването засяга по-често жените, затова съветите за здрави кости са насочени най-вече към тях, посочи началникът на отделението д-р Иван Казмин.

„Тази година мотото на Международната фондация за остеопороза е „Да изградим по-здрави кости“ (Build Better Bones). Целта ни е да информираме и мотивираме хората, застрашени от това сериозно и инвалидизиращо заболяване, съзнателно да предприемат необходимите стъпки за ранна диагноза и съответно ранна профилактика или лечение. При съвременните възможности на медицината би трябвало остеопоротичните фрактури да са рядко срещано явление. За съжаление, в ежедневната практика, много от пациентите търсят лекарска помощ едва след като тези фрактури са се случили. За тях и техните близки това означава страдание, възможна инвалидизация, нужда от медицинско обслужване, разход на средства и влошено качество на живот“, казва д-р Казмин.

Петте лесни стъпки, които можете да следвате, за да намалите риска от остеопороза са:

Стъпка 1. Хранете се със здравословна за костите храна- мляко и млечни произведения за калций; месо, риба, пиле, ядки за Протеини; Витамини Д, К2, Магнезий, Цинк.

---

Стъпка 2. Физически активност за по-здрави кости и мускули.

Стъпка 3. Поддържайте здравословно телесно тегло чрез проследяване на Индекса на телесната маса (BMI)

Стъпка 4. Не пушете тютюн и избягвайте злоупотребата с алкохол

Стъпка 5. Вземайте предвид личните рискови фактори- намаляване на ръста, генетична предразположеност, налични възпалителни, метаболитни и ракови заболявания както и лекарствата, които приемате, менопауза.

В случай, че имате съмнения относно вашето костно здраве, винаги можете да потърсите специализирана лекарска помощ. В Отделението по ревматология на УМБАЛ Бургас работят петима специалисти, които могат да отговорят на вашите нужди и потребности не само в областта на костното здраве, но и на всички заболявания на костно- ставно- мускулната система и на гръбначния стълб. Вярвам, че заедно – лекари и пациенти, можем „да изградим по-здрави кости“, убеден е д-р Казмин.