

# ФАКТИ ЗА ОСТЕОПОРОЗАТА

Проф. д-р Снежана Марковиќ - Темелкова

*Македонско здружение за остеопороза,*

*Клиника за ендокринологија, дијабет и метаболни  
нарушувања*



International Osteoporosis Foundation



МАКЕДОНСКО  
ЗДРУЖЕНИЕ  
ЗА ОСТЕОПОРОЗА



International Osteoporosis Foundation

# ФАКТИ

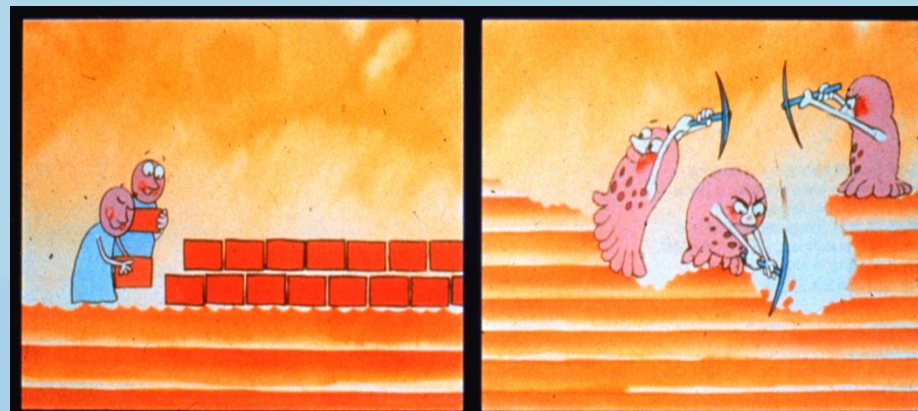
- 200 милиони луѓе во светот
- Европа: 22 милиони заболени
- Секоја втора жена и секој петти маж има ризик за остеопороза
- На секои 10 секунди во Европа се случува по 1 остеопоротична скршеница
- 11.000 смртни случаи годишно како последица на остеопороза во Европа

**За жал, во почетокот заболувањето е речиси без симптоми се додека не се случи првата скршеница.**

Токму заради тоа, во светот се зборува за остеопорозата како за **ТИВКА ЕПИДЕМИЈА, ТИВКА БОЛЕСТ, ТИВОК КРАДЕЦ**



# Коската е живо ткиво

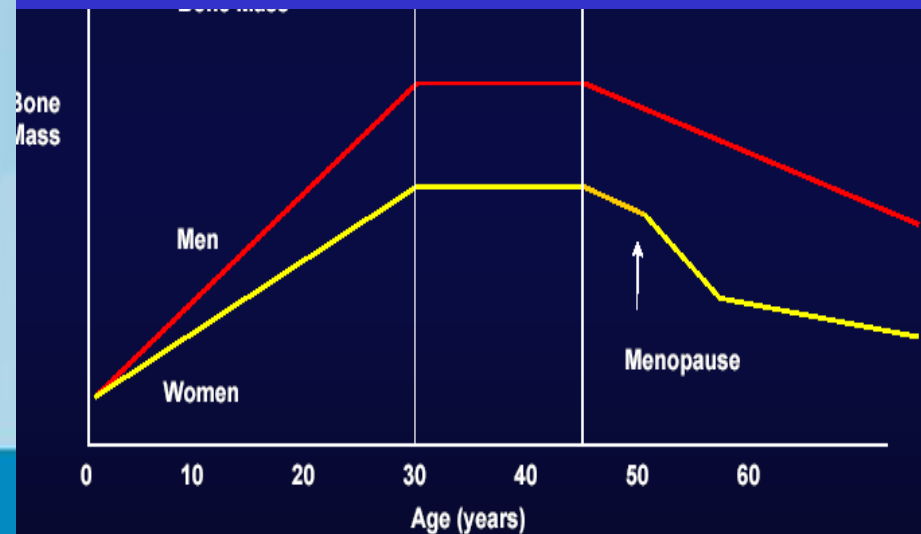


## МАКСИМУМОТ НА КОСКЕНАТА МАСА Е

- Налседно одредена
- Под влијание на хормони
- Под влијание на исхрана
- Под влијание на физичка активност

**Максималната коскена маса се достигнува околу 30 година од животот**

## ПРОМЕНИ НА КОСКЕНАТА МАСА ВО ОДНОС НА ВОЗРАСТА







Што е остеопорозата?

Терминот означува порозни - шупливи коски. Коските се најцврсти на возраст од 30 години.

**$\frac{1}{2}$  од жените над 50 години ќе се здобијат со скршеница во тек на нивниот понатамошен живот**



International Osteoporosis Foundation

# Дали секој добива остеопороза?



**Губитокот на коската е природен дел од стареењето, но не секој губи толкаво количество на коска за да развие остеопороза.**

**Колку сте постари- толку е поголема шансата да имате остеопороза..  
Коските на жените се послаби ГЕНЕРАЛНО од коските на мажите**

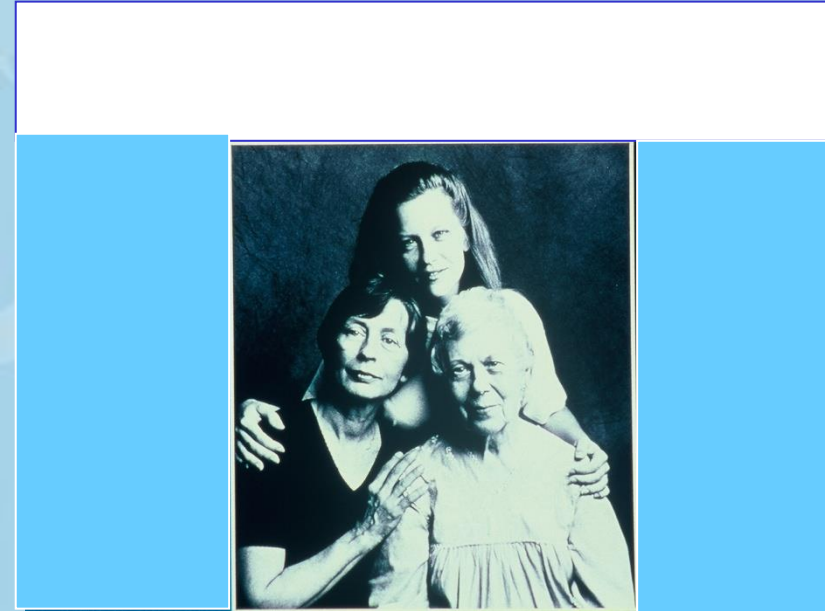


International Osteoporosis Foundation

# Ризик фактори за остеопороза

(на кои не можете да влијаете)

- Полот
- Расата( белата)
- Возраста
- Фамилијарна историја на остеопороза
- Рана менопауза (пред 45 година - идиопатска или медицински предизвикана).

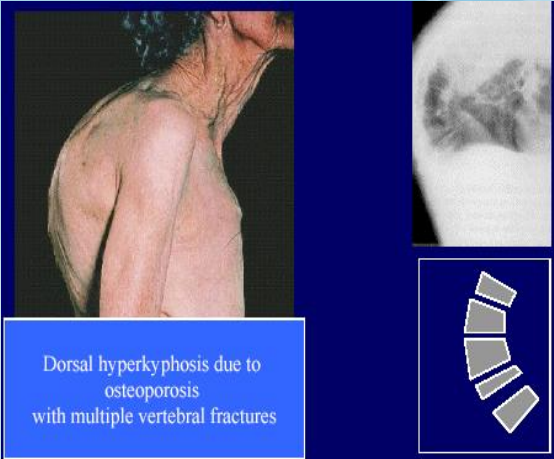


Најчесто се кршат коските на колковите, подлактиците и пршлените





Скршениците на пршлените се сериозен проблем особено за вработените жени бидејќи доведуваат до инвалидност а воедно представуваат и социјален проблем



International Oste

**Normal  
(Grade 0)**



**Mild fracture  
(Grade 1, ~20-25%)**

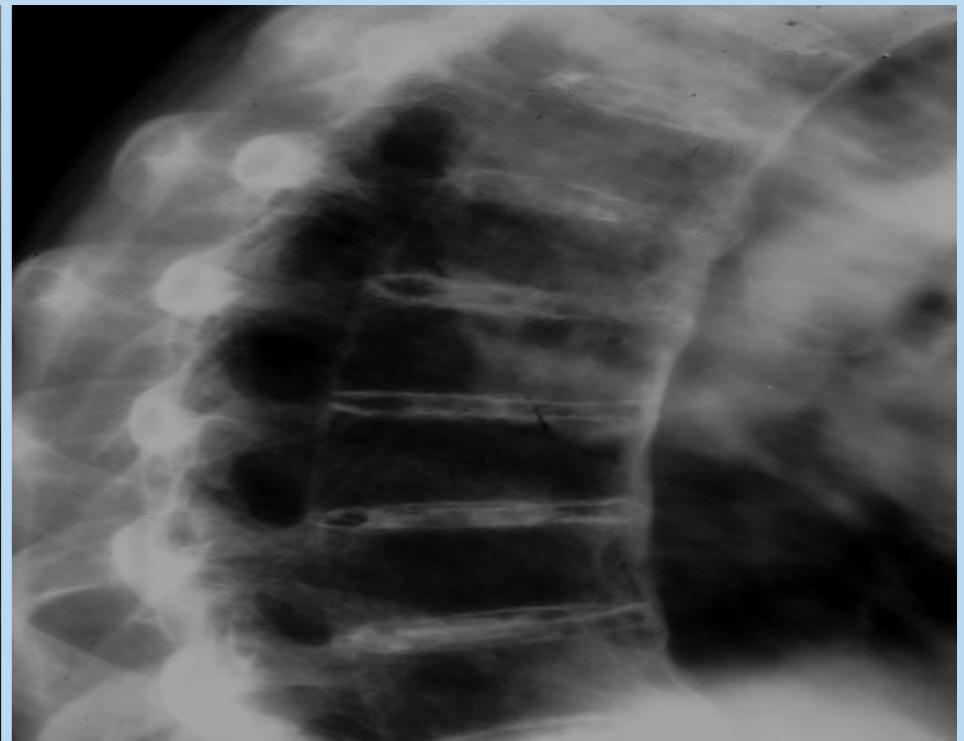
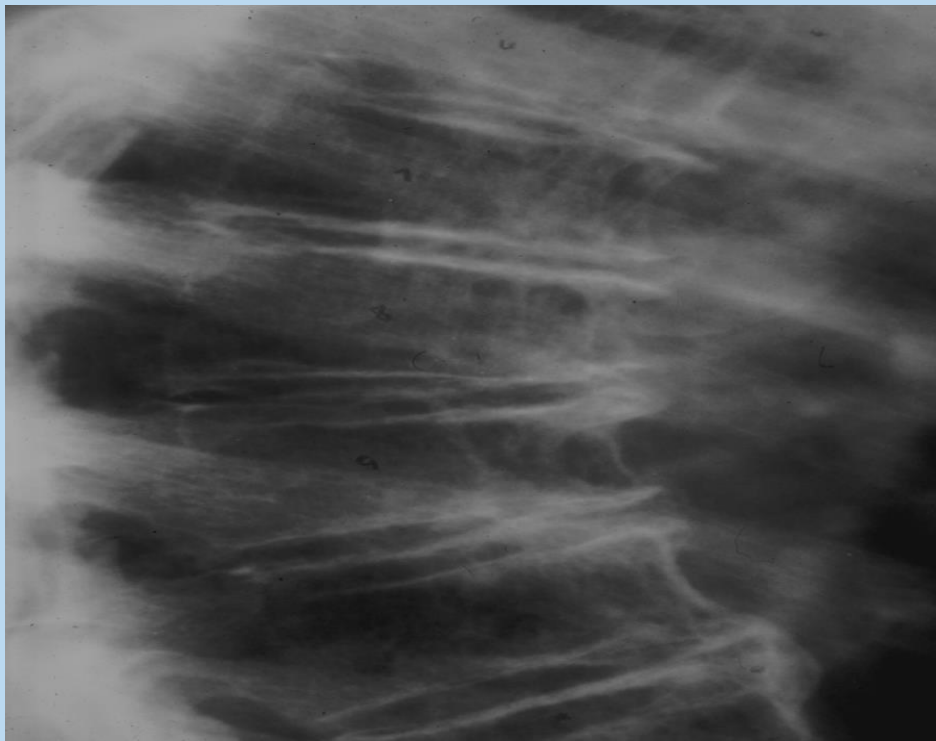
**Moderate fracture  
(Grade 2, ~25-40%)**

**Severe fracture  
(Grade 3, ~40%)**

**Wedge fracture**

**Biconcave fracture**

**Crush fracture**



Пршлените се кршат при обавување на секојдневните физички работи како што се :

- обично првртување во кревет,
- подигање на предмет потежок од 2 кг
- влечење на предмети,

### Клиничка слика:

**Болка во грбот**

**Губиток на висина**

**Деформитети (кофоза, протуберантен абдомен )**

**Намалена пулмонална функција**

**Намален квалитет на живот:**

**Губиток на самоверба, деформиран физички изглед , зависност од таблети**

**за спиење, депресија, губиток на самостојност**





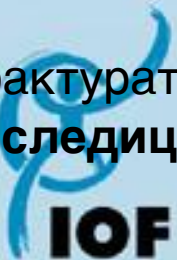
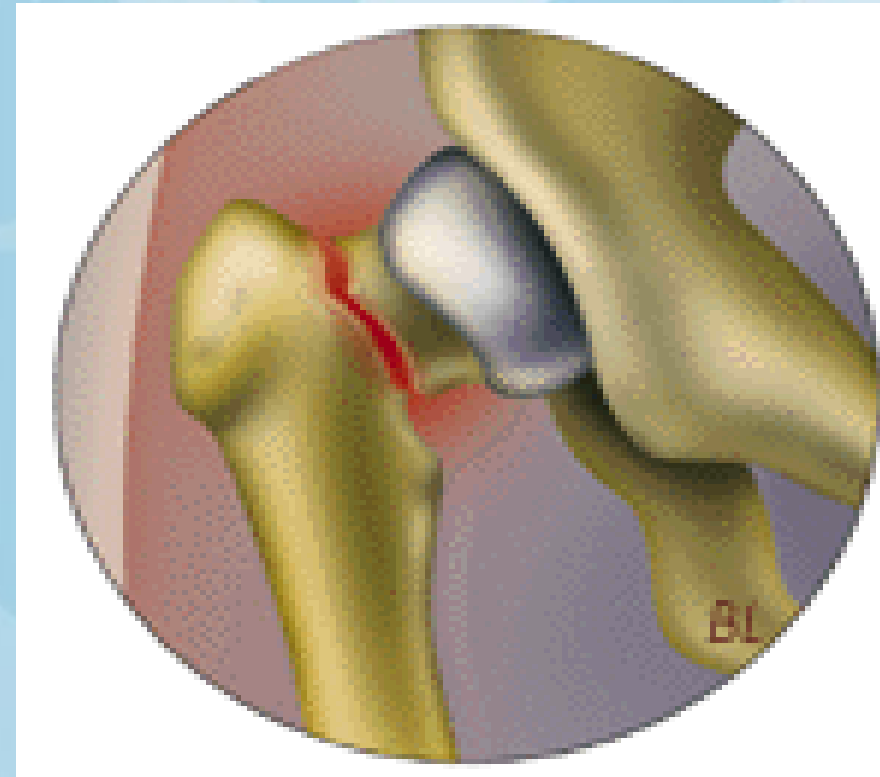
# СКРШЕНИЦА НА КОЛК

Води до трајна неспособност за нормално живеење кај над 30 % од пациентите.

12 до 20 % умираат во тек на првата година по скршеницата.

Над 50 % од оние кои преживеале не се способни да се вратат на секојдневната работа

Фрактурата на колкот е **најсериозна последица од остеопорозата.**

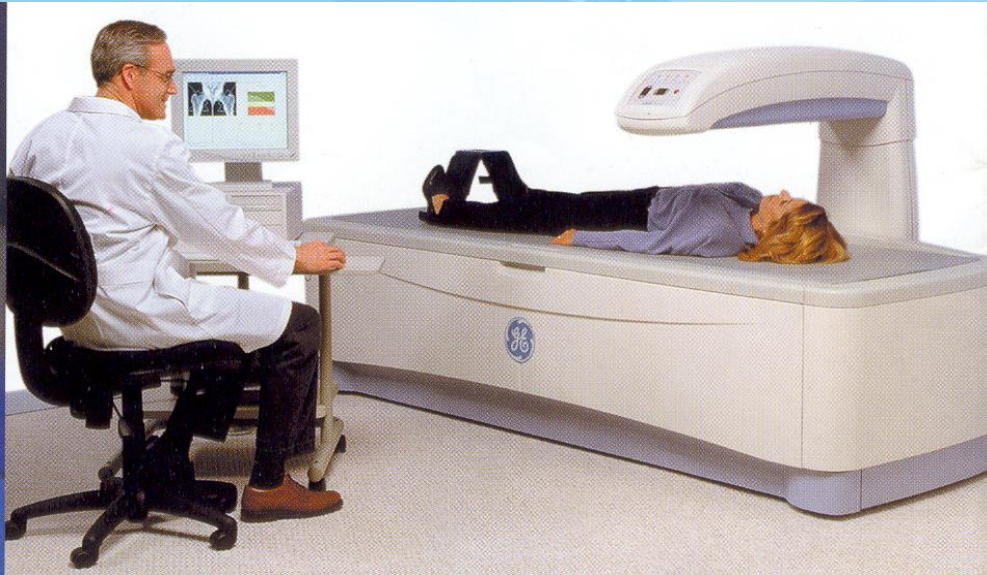


**IOF**

International Osteoporosis Foundation



# Дијагноза на остеопороза



## (DXA) Dual Energy X ray Absorbtiometry

(златен стандард за дијагноза на  
остеопороза)

- Оваа метода користи ниско дозни X-зраци за да ја измери коскената густина на колкот или лумбалните пршлени.  
*Мерењето трае околу 15 минути.*





## И СО ОСТЕОПОРОЗА СЕ ЖИВЕЕ



**Никогаш не е доцна да направите нешто за вашите коски**

# Како да ја спречиме првата скршеница - корисни совети



International Osteoporosis Foundation



МАКЕДОНСКО  
ЗДРУЖЕНИЕ  
ЗА ОСТЕОПОРОЗА





# Храна која ги изградува вашите коски

Јадењето на храна која содржи калциум ги заштитува вашите коски без разлика на која возраст сте.

Потребно е да пиете литар млеко на ден или да јадете 250 гр сирење .

Морска риба како лосос туна, и харинга содржат Д витамин кој помага да се апсорбира калциумот внесен со храна.

Листестиот зеленчук како спанакот и салатите КОИ содржат магнезиум кој е исто така важен за цврстината на коските







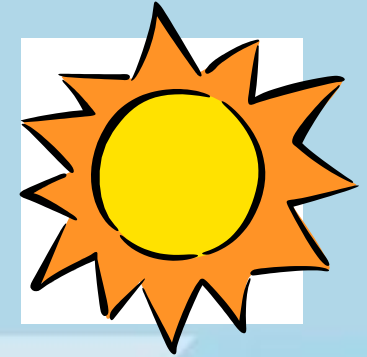
**Зголемениот внес на соли може да го зголеми губитокот на калциум преку бубрезите**

**НЕ ДОСОЛУВАЈТЕ ЈА ХРАНАТА КОЈА ЈА ЈЕДЕТЕ**

**Внимавајте со количеството кафе кое го внесувате во организмот  
( не повеќе од 3 шољи кафе на ден)**



# Витамин Д



10 Витамин D се создава во кожата под  
10 дејство на сончевата светлина.  
10 Заштитните фактори над фактор 8 ја  
10 намалуваат синтезата на витамин Д во  
10 кожата.

10 Оптимално ниво на Витамин Д во  
10 организамот се постига со внес 400-  
600IE/ден vitD



Лососот има најмногу витамин  
Д,  
туната и сардината помалку.  
Мали количества на витамин Д  
има во жолчките на јајцата



# Потреби на витамин Д според возраста

ВОЗРАСТ	Потребно количество на калциум од (мг)/ден
0 до 6 месеци	210
7 до 12 месеци	270
1 до 3 години	500
4 до 8 години	800
9 до 18 години	1,300
19 до 50 години	1,000
Над 50 години	1,200



# Калциумот е важен елемент кој што ја дава цврстината на коската

Кои хранителни производи содржат најмногу калциум





# ШТО ВИ Е БИТНО ПРИ СУПЛЕМЕНТАЦИЈА

- Соодветна доза на Ca и vit D (100%)

➤ 1 g Ca

➤ 800 I.E. vitamin D

- Лесна подносливост (80%)



*идеално за остџејороза*



INNOTECH  
INTERNATIONAL

# Idéos

*Таблети за цвакање*

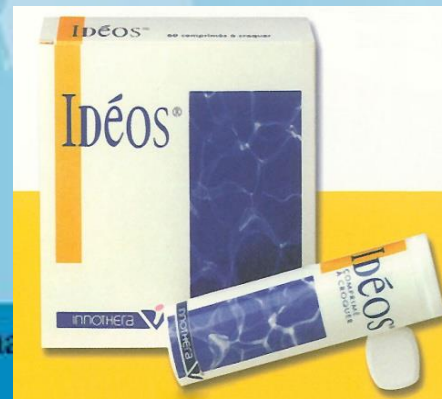
**500 mg Ca**

**(1250mg CaCO<sub>3</sub>)**

**400 IE витамин D<sub>3</sub>**

**Mg**

**Витамин C**

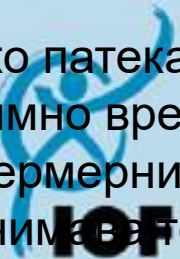


International

## Внимавајте каде газите



Ако патеката во дворот ви изгледа лизгава, газете по тревата. Зимно време носете широки удобни обувки, кои не се лизгаат. Дури и дома Мермерниот или изгланцан паркетен под може да се лизгаат. Внимавајте и на прагчињата



Осветлувањето на просторот е многу важно.



**Ако спалната, ходниците и купатилото не ви се осветлени веднаш направете го тоа. Видот се намалува со возраста, што води до поголем проблем да се избегнат грешките при ориентираност и несоодветна осветленост на просторот. Поставете ги прекинувачите на струја близу до влезот на собите, или на врвот на скалите. Имајте при рака свеќи или батерии во случај да с нема струја. Држете ги подигнати ролетните и тргнати завесите во тек на денот- повеќе светло да влегува во просториите во кои живеете.**



## Размислете за промена на наочарите



Бифокалните наочари може да направат проблем при гледање нанапред. Последните истражувања покажуваат дека бројот на пагања се намалува воколку надвор се носат наочари само за далеку. Мултифокалните наочари се особено опсни при качување и симнување по скали.

## Расчистете ги подовите во домот



**Во кујната направете си ги нештата подостапни.  
И од тука одстарнете ги чергите од подот**

**Одстранете ги сите непотребни черги од подовите и жиците од домашните апарати и телефони тргнете ги настрана. Тргнете ги цвеќињата, малите столчиња, и разни кутии од подот**

## Внимавајте на вашите галеничиња



**Внимавајте во колку имате дома домашни галеничиња- куче или маче. Да не се спрепнете од нив и да паднете**

**Дури можете да им врзете звонче околу вратот- за да знаето кезде се наоѓаат во вашиот дом.**

**Во купатилата користете гумени стазички кои не се лизгаат. Користете и столица за бањање.**

**Покрај скалите во домот имајте рачки за придржување**



# Никогаш не е доцна да направите нешто за здравјето на вашите коски



**Треба да се движите и вежбате**



International Osteoporosis Foundation