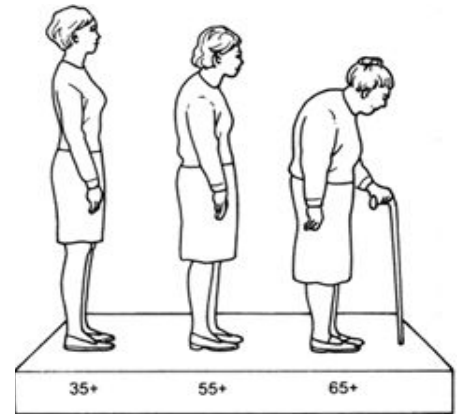


Кои са застрашените групи

Основната група хора, застрашени от остеопороза, е тази на жените в средна възраст, навлизащи в менопаузата.



Проучванията показват, че всяка трета жена над 45 години е застрашена от развитие на остеопороза.

Съществува обществен мит, че поради по-масивния си скелет мъжете не боледуват от остеопороза. Това е само частично вярно. Макар и в по-малък процент, остеопорозата засяга и мъжете. По тази причина те също не бива да бъдат забравяни, когато говорим за профилактика и ранна диагностика на това заболяване.

Мащабните проучвания показват, че влошената култура на хранене при деца, подрастващи и млади хора води до недостатъчно натрупване на костна маса и повишен риск от остеопороза в по-късна възраст. Намаленият прием на калций и витамин D, недохранването и слабата двигателна активност са важни предразполагащи фактори за по-ранна остеопороза.

Вредните навици в периода на израстване и в пубертета допринасят също за появата на остеопороза по-нататък в живота. Такива са ранното пропушване и употреба на алкохол и свръхконсумацията на кофеин с някои газирани, енергийни напитки и кафе. Съществува стряскаща тенденция към отказ от спортуване на голям процент от децата, подрастващите и младежите във

възрастта, в която костите активно се изграждат (от 5 до 25 г.).

Най-застрашени от остеопороза според Световната здравна организация са:

- жени след менопауза с допълнителни рискови фактори;
- жени над 65 и мъже над 70 г.;
- лица с една и повече фрактури при минимална травма и/или с намалена костна минерална плътност;
- лица с наследствена обремененост;
- пушачи;
- лица, злоупотребяващи с алкохол;
- обездвижени лица.

Без значение дали разпознавате себе си като част от рискова група или не, най-сигурният начин да разберете в какво състояние са костите ви е да проверите това при специалист.