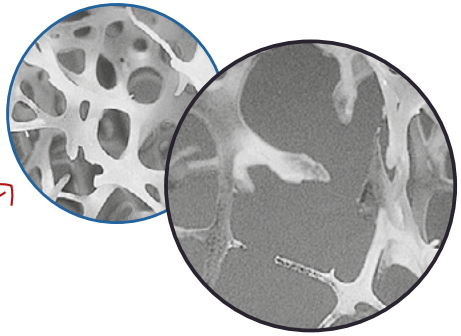
AMGEN

ОСТЕОПОРОЗА
невидимата заплаха

AMGEN

Какво трябва да знаете за остеопорозата?



Остеопорозата е хронично костно заболяване, характеризиращо се с намалена костна плътност и влошаване качеството на костната тъкан. Това води до повишен риск от счупване на костите, известно още като крехкост на костите.

Остеопорозата често се нарича „тиха болест“, тъй като няма симптоми или болка, докато не се появи фрактура.

Какви са последиците от крехките кости?

- Фрактурите могат да възникнат след падане от височина, слаб удар или дори от навеждане, за да си завържете обувката.
- Остеопоротични фрактури често възникват на китката, гръбначния стълб и бедрената кост.
- Изкривеният гръб („гърбица“) или загубата на височина с повече от 3 см е предупредителен знак за фрактури на прешлените (гръбначния стълб).

AMGEN

Какви са прогнозите?

ЕДНА ОТ 3 ЖЕНИ НАД 50 ГОДИНИ ЩЕ ПРЕЖИВЕЕ ОСТЕОПОРОТИЧНА ФРАКТУРА, КАКТО И ЕДИН ОТ ПЕТ МЪЖЕ.

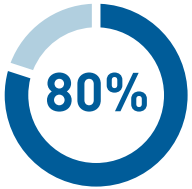
Над 200 милиона жени страдат от остеопороза. Жените са особено чувствителни поради бързата костна загуба, която настъпва при менопауза.

При жени над 45-годишна възраст, остеопорозата е причина за повече дни, прекарани в болница, отколкото при диабет. При мъжете рискът от остеопоротична фрактура е по-висок от риска от развитие на рак на простатата.

AMGEN

Остеопорозата

е заплаха за независимостта[1].



В анкета, проведена сред жени на възраст ≥ 75 години, 80% посочват, че биха предпочели смъртта пред това за загубят независимостта си, в резултат на бедрена фрактура[1].

1. Salkeld G, et al. BMJ. 2000;320:341–6.
2. Euroqol website. Available at: https://euroqol.org/eq-5d-instruments/eq-5d-5l-about/. Last accessed January 2019.

AMGEN

Остеопорозата
е заплаха за качеството на живот[1].

Анализът здраве-риск показва, че жените на възраст ≥ 75 години средно биха предпочели **да живеят 6 месеца с отлично здраве, отколкото 10 години с последствията** от бедрена фрактура[1].

1. Salkeld G, et al. BMJ. 2000;320:341–6.
2. Euroqol website. Available at: https://euroqol.org/eq-5d-instruments/eq-5d-5l-about/. Last accessed January 2019.

AMGEN®

Остеопорозата

може да означава, че трябва да напуснеш дома си[1].

x5

Сред жените, които живеят сами и са пострадали от бедрена фрактура, **имат 5 пъти по-голяма вероятност да бъдат настанени в старчески дом в рамките на 12 месеца,** отколкото тези без бедрена фрактура[1].

1. Autier P, et al. Osteoporos Int. 2000;11:373–80.

AMGEN

Остеопорозата

може да ограничи подвижността[1].

56%

Сред пациентите на възраст ≥ 65 години, **повече от половината не възвръщат предишната си подвижност** в рамките на 12 месеца след бедрена фрактура[1].

1. Shah MR, et al. J Orthop Trauma. 2001;15:34–9.

AMGEN

Остеопорозата
е заплаха за достойнството.

След бедрена фрактура 63% от пациентите не успяват да се възстановят така, че да се обслужват напълно самостоятелно.[1]

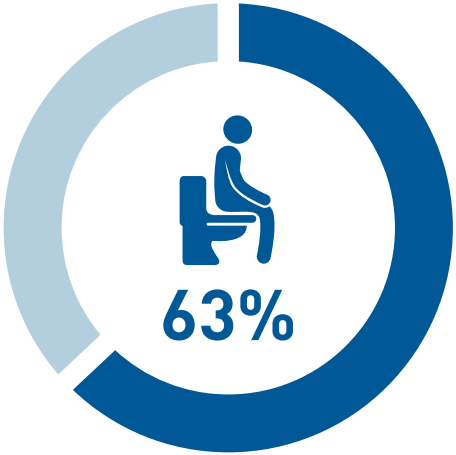
1. Magaziner J, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2000;55:M498–507

AMGEN

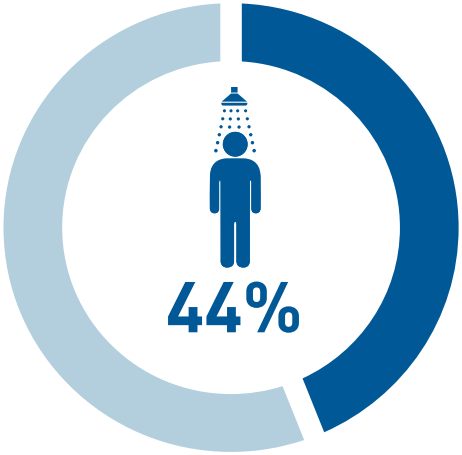
Бедрената фрактура може да ограничи трайно дори най-основните ежедневни дейности[1].

Зависими* от допълнителна помощ след бедрена фрактура

Независими* след бедрена фрактура



от пациентите **се нуждаят от помощ при ходене до тоалетна 24 месеца** след бедрена фрактура[1]



от пациентите **се нуждаят от помощ при вземане на душ или при къпане** 24 месеца след бедрена фрактура[1]

1. Magaziner J, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2000;55:M498–507

AMGEN®

Остеопорозата
е заплаха за свободата.

До 2 години след бедрена фрактура, **53% от пациентите не могат да пътуват самостоятелно** в обществения транспорт[1].

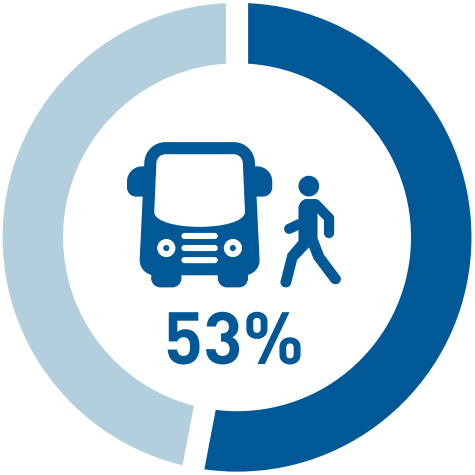
1. Magaziner J, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2000;55:M498–507

AMGEN

Една бедрена фрактура може да ограничи ежедневните дейности във времето[1]

Зависими* от допълнителна помощ след бедрена фрактура

Независими* след бедрена фрактура



от пациентите **не са в състояние самостоятелно да пътуват до места, извън достъпните пеша** 24 месеца след бедрена фрактура[1]

от пациентите **не са в състояние да пазаруват без помощ** 24 месеца след бедрена фрактура[1]

1. Magaziner J, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2000;55:M498–507

AMGEN

Как се диагностицира остеопорозата?

Ранната диагностика е важна: ако сте на възраст над 50 години, трябва да обсъдите здравето на костите си с Вашия лекар при следващия контролен преглед.

Проверката на здравето на костите ще включва информация за всички скорошни фрактури и оценка на риска от фрактури (като FRAX®). В зависимост от възрастта и рисковите фактори може да се препоръча тест за костна минерална плътност с помощта на DXA (двойноенергийна рентгенова абсорбциометрия).

Как може да се лекува?

Лечението на остеопорозата обикновено включва промяна на начина на живот и приема на лекарства, както е необходимо.

Достатъчният прием на калций, белтъчини и витамин D, регулирането на теглото и упражнения за укрепване на мускулите, както и стратегии за предотвратяване на падания са от съществено значение за всеки, който има слаби кости. За тези, изложени на висок риск, има широк спектър от ефективни лечения, отпускани с рецепта, които водят до 30-50% намаление на честотата на фрактури след 3-годишно лечение.

Източниците са достъпни на www.iofbonehealth.org/facts-statistics

Амджен България ЕООД
1680 София, ул. Казбек 63, ет.5; кв. Манастирски ливади Запад, офиси Виридиан, тел.: +359 2 424 74 40; факс: +359 2 424 74 50
SC-BG-NP-00208-Nov-2019