

## ✓ УБЕДЕТЕ СЕ, ЧЕ НЯМАТЕ ПРОБЛЕМИ СЪС СЛУХА<sup>2,9-12</sup>

С напредването на възрастта може да откриете, че слухът ви не е толкова добър, колкото преди. Нелекуваната загуба на слуха може да повлияе на комуникацията и баланса, и да затрудни поддържането на връзка с приятелите и семейството.

### 💡 Какво можете да направите?

- Запазете си час за проверка на слуха, ако не сте го правили наскоро, особено ако сте диагностицирани с остеопороза.
- Говорете с Вашия лекар веднага щом забележите проблеми със слуха. Проблемът може да е нещо лесно лечимо, или може да се нуждаете от слухов апарат.



### Направете си този тест, за да разберете дали сте в риск от остеопороза

Разработена от Международната фондация по остеопороза (IOF), тази проверка на риска за по-възрастните жени определя ключови рискови фактори за остеопороза.

**Въпрос 1** Имате ли навършени 60 години или повече?

**Въпрос 2** Счупвали ли сте кост след навършени 50 години?

**Въпрос 3** Имате ли тегло под нормата?

Индекс на телесното тегло.

**Въпрос 4** След като навършихте 40, загубихте ли повече от 4 см от височината си?

**Въпрос 5** Имал ли е някой от вашите родители фрактура на бедрената кост?

**Въпрос 6** Оплаквате ли се от някое от изброените заболявания?

Ревматоиден артрит, заболявания на храносмилателния тракт, рак на простатата или рак на гърдата, диабет, хронична бъбречна недостатъчност, нарушения на щитовидната жлеза, заболяване на белите дробове, ниски нива на тестостерон, ранна менопауза, липсваща менструация, отстранени яйчници, обездвижване, СПИН.

**Въпрос 7** Били ли сте лекувани с някои от следните лекарства?

Глюкокортикоиди, инхибитори на ароматазата, андроген супресираща терапия, тиазолдинеиони, инхибитори на протонната помпа, имуносупресори, терапия с хормони на щитовидната жлеза, стероидни хормони, антидепресанти, антипсихотици, антиконвулсивни или антиепилептични лекарства.

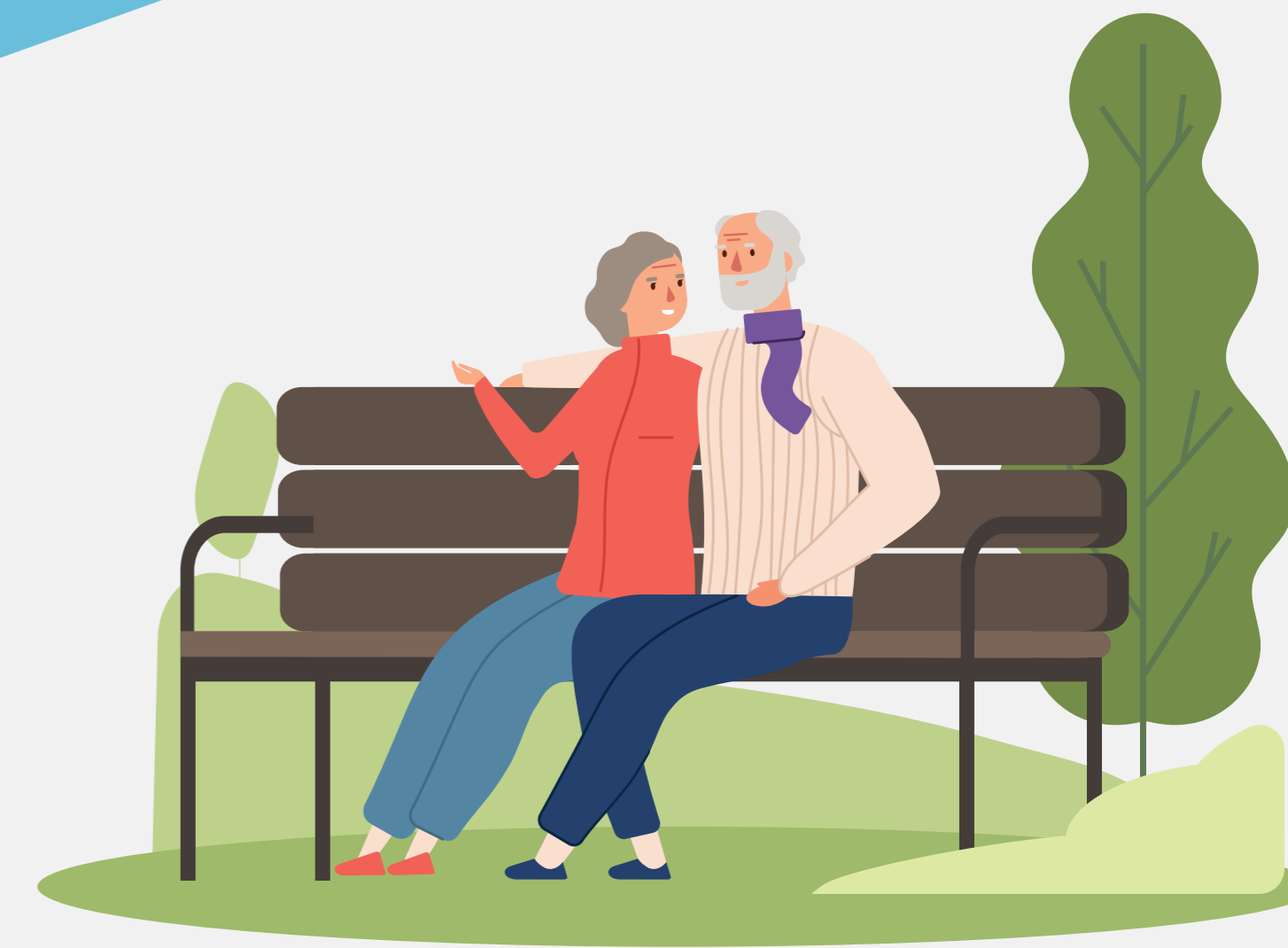
**Въпрос 8** Пиете ли прекомерно количество алкохол (повече от 3 питиета на ден) и/или сте пушач?

Този въпросник може да бъде попълнен онлайн: <http://riskcheck.iofbonehealth.org>

# БЪДЕТЕ ЗДРАВИ. БЪДЕТЕ ИНФОРМИРАНИ. ОСТАНЕТЕ НЕЗАВИСИМИ.

# БЪДЕТЕ ЗДРАВИ. БЪДЕТЕ ИНФОРМИРАНИ. ОСТАНЕТЕ НЕЗАВИСИМИ.

**Всичко е във Вашите ръце:** С напредването на възрастта, правейки правилния избор за здравословен начин на живот, можете да си помогнете и да **защитите костите си като останете независими**<sup>1,2</sup>.



#### Референции:

1. Sözen T, et al. Eur J Rheumatol. 2017;4:46–56;
2. World Health Organization. Integrated care for older people: guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity. 2017. Available at: [apps.who.int/iris/handle/10665/258981](https://apps.who.int/iris/handle/10665/258981) Last accessed June 2020;
3. Kanis JA, et al. Osteoporos Int. 2000;11:669–74;
4. National Osteoporosis Society. Strong, steady and straight: an expert consensus statement on physical activity and exercise for osteoporosis. 2018. Available at: [www.bgs.org.uk/resources/strong-steady-straight-nos-exercise-and-osteoporosis-consensus-statement](https://www.bgs.org.uk/resources/strong-steady-straight-nos-exercise-and-osteoporosis-consensus-statement). Last accessed June 2020;
5. Warburton DER, et al. Can Med Assoc J. 2006;174:801–9;
6. Office of the Surgeon General (US). Bone health and osteoporosis: A report of the Surgeon General. Rockville (MD); Office of the Surgeon General (US); 2004. Chapter 7: Lifestyle approaches to promote bone health. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK45523/>. Last accessed September 2020;
7. Dellinger A. Curr Traum Rep. 2017;3:118–23;
8. Vanspauwen R. J Int Adv Otol. 2018;14:1–2;
9. Upala S, et al. Braz J Otorhinolaryngol. 2017;83:646–52;
10. Kshithi K, et al. Am J Otolaryngol. 2018;39:271–6;
11. Kim SY, et al. J Clin Endocrinol Metab. 2018;103:3103–9;
12. Radaei F and Gharibzadeh S. Front Bioeng Biotechnol. 2013;1:17.

Амджен България ЕООД  
1680 София, ул. „Казбек“ 63, ет.5, кв. Манастирски ливаги Запад,  
офиси Вирджиан, тел. +359(2)4247440/ факс: +359(2)4247450  
BG-NPS-0321-00002

**AMGEN®**

## БЪДЕТЕ ИНФОРМИРАНИ



**Знаете ли, че?** До 60-годишна възраст настъпват много промени, свързани с възрастта - загуба на слуха, зрението, движението, както и промени, свързани с мускулите и костите, например остеопорозата<sup>2</sup>.

## Старенето не е болест, но остеопорозата е!

Остеопорозата е хронично заболяване, което отслабва костите и те могат да се счупят по-лесно. Това може да е тиха болест, но не е нужно да страдате в мълчание<sup>1</sup>.



Приблизително  
**1 от 3 жени и  
1 от 5 мъже**

на възраст над 50 години  
може да счупи кост,  
поради остеопороза<sup>3</sup>

## КАКВО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ?

**Проверете дали сте в риск от остеопороза?**

**Консултирайте се с Вашия лекуващ лекар,** за да научите повече за остеопорозата. Можете да си направите бърз тест за оценка на риска от остеопороза, който се намира на последната страница.

**Добри новини?** Здравословният начин на живот може да Ви помогне да запазите здравето на Вашите кости<sup>1</sup>.



## БЪДЕТЕ ЗДРАВИ

От Вас зависи да направите положителни промени

**БЪДЕТЕ АКТИВНИ**<sup>2,4,5</sup>

С напредването на възрастта поддържането на мускулния тонус може да помогне за предотвратяване на загуба на костна маса, поддържане здравината на костите и намаляване на риска от падания.

**Какмо можете да направите?**

Укрепващи упражнения за **тазобедрената става**



**Задръжте за 5 секунди;  
10 повторения  
от всяка страна;  
2 до 3 пъти седмично**

Кардио тренировка с умерен интензитет, **като ходене или джогинг**



**Поне за 20 мин.;  
поне 5 дни  
в седмицата**

**Упражнения за стабилност,** като стойки на пръсти



**Задръжте за  
2 до 4 секунди;  
10 повторения;  
поне 2 до 3 пъти седмично**

Попитайте Вашия лекуващ лекар кои упражнения са препоръчителни за Вас и не забравяйте да избягвате продължителни периоди на седене.

**ПОГЛЕДНЕТЕ НАПРЕД**<sup>1,2</sup>

С напредването на възрастта, зрението ни може да се влоши, което може да ограничи физическите ни възможности в ежедневието, да повлияе на баланса и дори да доведе до падане.

**Какво можете да направите?**

Редовно проверявайте очите си и диоптричните очила.



**ЗАПАЗЕТЕ УМСТВЕНАТА СИ АКТИВНОСТ**<sup>2</sup>

Интелектуалната и умствената активност могат да намалят с възрастта и да бъдат сигурен знак за увреждане и нужда от грижи при възрастните хора.

**Какво можете да направите?**

- Четенето или попълването на кръстословица могат да стимулират вашата умствена активност.
- Говорете с Вашия лекуващ лекар, ако имате някакви проблеми с паметта, ориентацията, речта, ежедневното изпълнение на социални дейности, и/или изпитвате тревожност или апатия.



## НАМАЛЕТЕ РИСКА ОТ ПАДАНИЯ

<sup>1,2,7,8</sup>

**Знаете ли, че?**

- Рискът от падания се увеличава с напредването на възрастта, тъй като функцията на вестибуларната система намалява (части от вътрешното ухо и мозък, които контролират баланса).
- Замайването и световъртежът са свързани с вестибуларната система и водят до страх от падане.
- Страхът от падане сам по себе си може да предизвика падания в бъдеще.

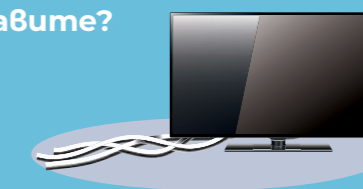


Говорете с Вашия лекуващ лекар, ако лекарствата които приемате Ви карат да се чувствате замаяни или сънливи.

**Какво можете да направите?**



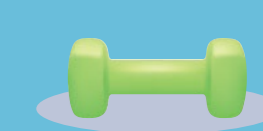
Уверете се, че носите удобни обувки и избягвайте високите токчета



Премахнете опасностите от пода на Вашия дом



Редовно проверявайте зрението си



Бъдете активни

**ХРАНЕТЕ СЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО**<sup>6</sup>

Това, което ядете - или не ядете - може да окаже огромно влияние върху здравето на костите и общото благосъстояние. Прекомерната консумация на алкохол и тютюнопушенето също могат да допринесат за повишен риск от остеопороза.

**Какво можете да направите?**



Пийте повече вода и избягвайте безалкохолните напитки

Посъветвайте се с Вашия лекуващ лекар, за да разберете дали имате нужда от допълнителни хранителни добавки.



Откажете цигарите



Пийте алкохол в умерени количества