СВЕТОВЕН ДЕН БЕЗ ОСТЕОПОРОЗА 20 ОКТОМВРИ 2023

„ДА ИЗГРАДИМ ПО-ЗДРАВИ КОСТИ“

Световният ден без остеопороза, който по традиция се отбелязва на 20 октомври под егидата на Международната фондация по остеопороза – IOF, акцентира ежегодно на теми, фокусиращи вниманието на специалисти и на широката публика и трасира усилията в борбата с това коварно заболяване, засягащо всяка трета жена и всеки пети мъж над 50-годишна възраст.

Доброто здраве на костите е от жизнено значение за качествен, мобилен и независим от грижите на близките ни живот в по-късна възраст. Под мотото **„Да изградим по-здрави кости“** през настоящата година Международната фондация по остеопороза стартира платформата *www.buildbetterbones.org*, която да подпомогне на хората в различни възрастови групи и здравен статус да избегнат тежките последици от остеопорозата.

ХРАНЕНЕ И ДИЕТА



Това, което ядете, има значение, когато става въпрос за здравето на костите. Диета с правилното количество калций , протеини и витамин D ще ви осигури необходимите хранителни вещества за изграждане на по-добро здраве на костите и намаляване на риска от фрактури.

ПОЛЗИТЕ ОТ УПРАЖНЕНИЯТА



Костите - и мускулите - са невероятни! Те отговарят на предизвикателствата, които поставяме пред тях, ако се правят правилно. Упражнението е основна съставка за здравето на костите и подобрения баланс и сила.

Комбинация от упражнения за баланс, функционални упражнения, упражнения за укрепване и упражнения за натоварване на костите ще ви помогне да останете мобилни и ще ви помогне да запазите своята независимост.

ДОМАШНА БЕЗОПАСНОСТ



Паданията могат да се случат в дома и създаването на безопасна жизнена среда е от ключово значение за защитата на себе си и тези, за които се грижите. Някои опасности за безопасността на дома могат редовно да бъдат пренебрегвани, но могат лесно да бъдат коригирани.

За отбелязване на Световния ден без остеопороза Регионална здравна инспекция – Силистра планира посещение на „Дом за стари хора“ в гр. Силистра, ул. „Албена“ № 5 на 25 октомври 2023 г. и провеждане на информационна кампания сред потребителите.

Повече информация може да откриете тук: https://www.worldosteoporosisday.org/

Изготвил:

Анжела Генова – главен експерт в Д ОЗ

17.10.2023 г.