



Физиология на остеопорозата и физическата активност

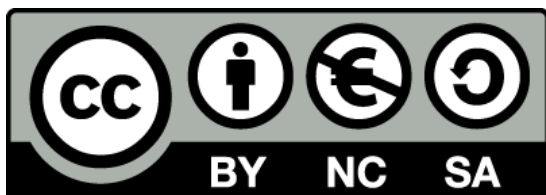
BRinging STEM into Active agING – BRAIN

Erasmus+ 2020-1-PL01-KA204-081805

Име на партньор: WSEI University



Open Educational Resources



Този материал е създаден в рамките на проекта BRAIN „BringING STRM into Active AgING“ (ДОГОВОР ЗА БЕЗПЛАТНА СРЕДСТВА 2020-1-PL01-KA204-081805. Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Тази публикация отразява гледните точки само на автор и Комисията не може да носи отговорност за каквото и да е използване на информацията, съдържаща се в него .





Здраве на костите през целия живот

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Костта е жива тъкан, от която непрекъснато се отделят и заменят вещества.

Здравата кост е здрава и не се чупи лесно.



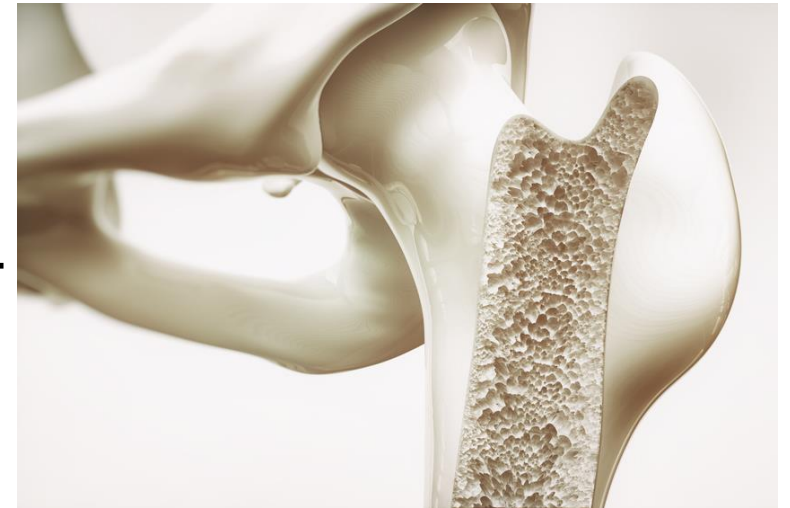
Костите действат като резерв за калций в тялото.



Здраве на костите през целия ЖИВОТ

Костта непрекъснато се ремоделира - старата костна тъкан се заменя с нова.

- Силни кости, които съдържат много калций е по-малко вероятно да станат и се счупи в напреднала възраст.





Здрави кости

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



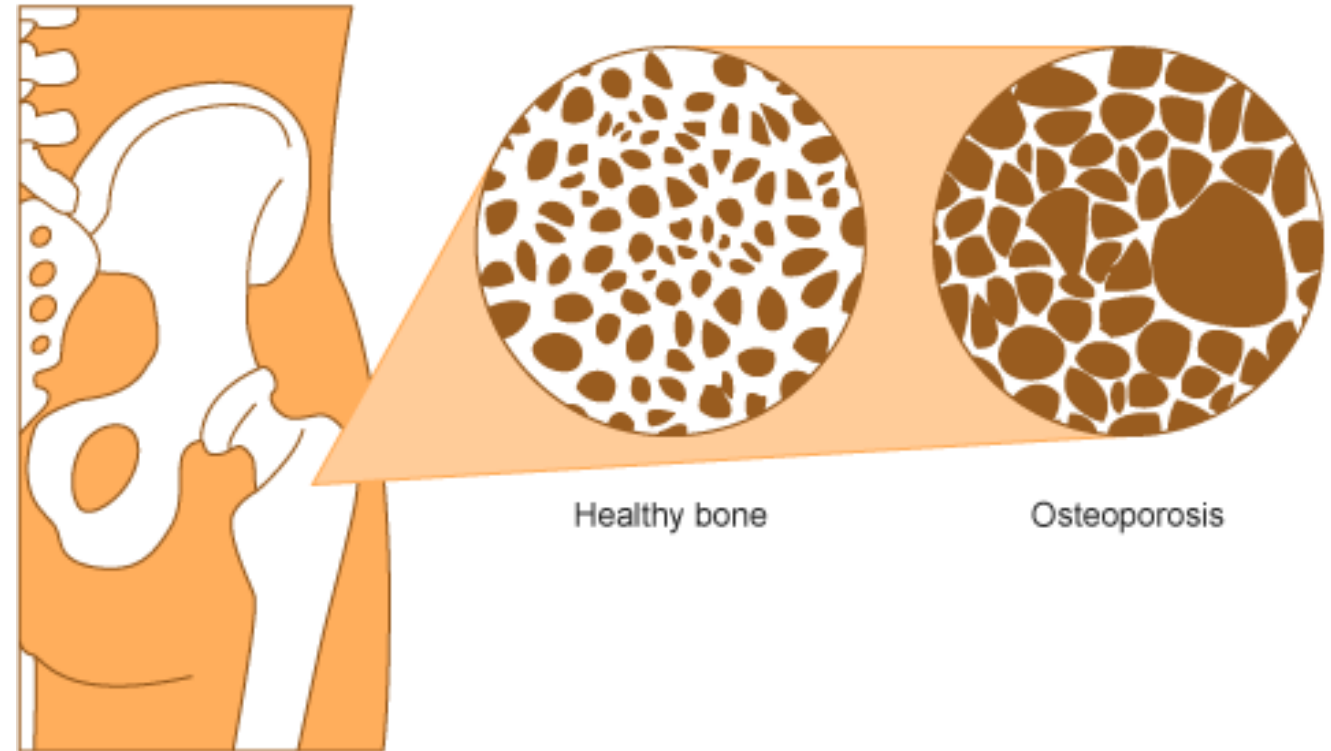
Силата на костите се влияе от:

- диета – калций, витамин D и витамин K
- физическа активност - редовни упражнения (особено упражнения с тежести)
- телесно тегло – по-тежките хора имат по-здрави кости
- хормони - нередовен или загуба на менструален цикъл може да причини загуба на костна маса, напр. по време на менопаузата

Какво е остеопороза?

Остеопорозата е състояние, което кара костите да станат тънки, слаби и крехки, така че дори незначителен удар или злополука може да причини счупване на кост (известно като фрактура при минимална травма).

Остеопенията е състояние, при което костната минерална плътност е по-ниска от нормалната, но не достатъчно ниска, за да бъде класифицирана като остеопороза. Възрастните хора и жените след менопауза са изложени на по-голям риск от тези състояния.

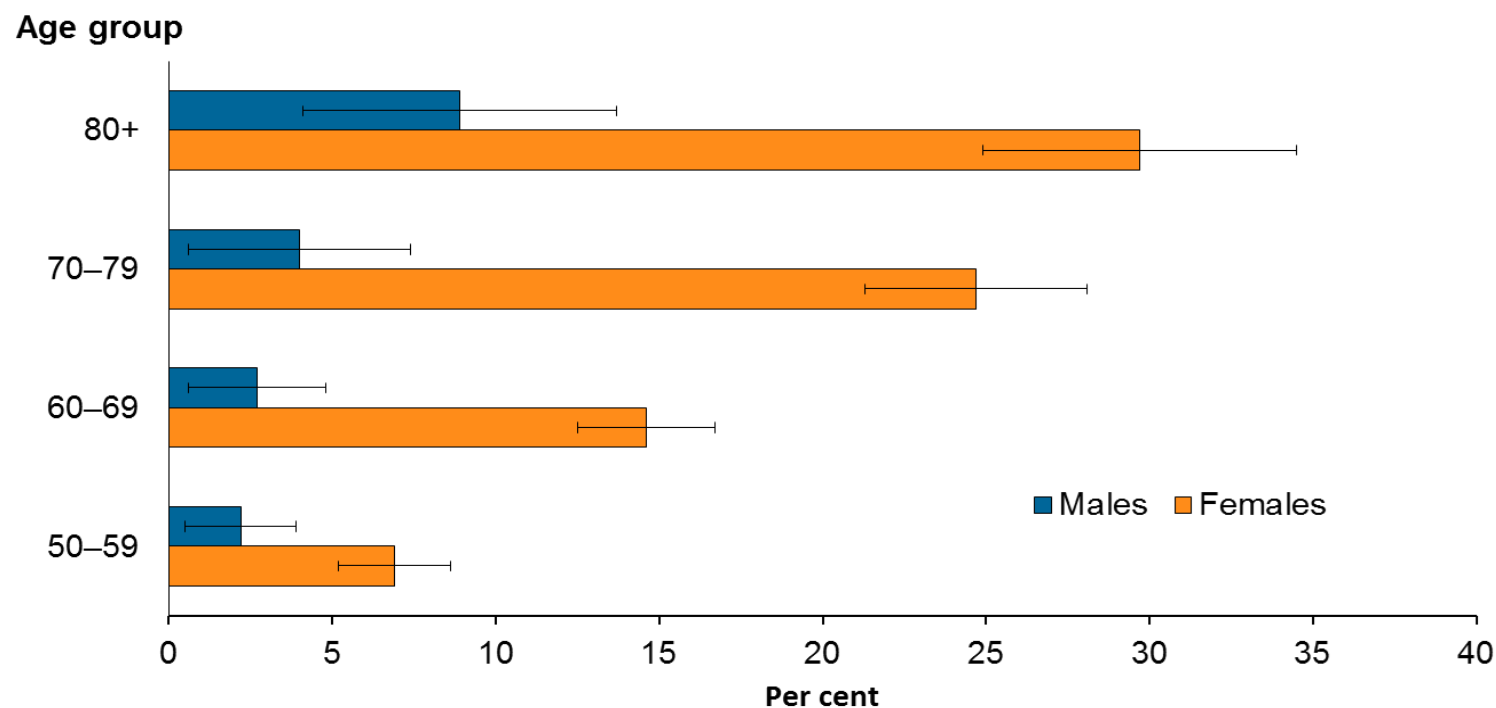


Следните графики са от уеб снимка на AIHW *Osteoporosis*
<http://aihw.gov.au/osteoporosis/>



Разпространение на остеопороза и остеопения

Разпространение на остеопороза и остеопения, хора на възраст 50 и повече години, 2011-12 г.



Източник: анализ на AIHW на непубликувано ABS Австралийско здравно проучване, 2011–2012 г. (Компонент на националното здравно проучване).



Какво причинява остеопороза?

- Остеопорозата е резултат от загуба на костна маса (измерена като костна плътност) и от промяна в костната структура.
- Много фактори ще повишат риска от развитие на остеопороза и счупване на кост.
- Разпознаването на вашите рискови фактори е важно, за да можете да предприемете стъпки за предотвратяване на това състояние или да го лекувате, преди да се е влошило.

Normal bone



Bone with
Osteoporosis





Често срещани рискови фактори за остеопороза

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Женски пол
 - Постменопауза
 - Фамилна анамнеза за остеопороза
 - Липса на упражнения
 - Малка рамка на тялото
 - Нисък прием на калций
 - Дефицит на витамин
- Пушенето
 - Възраст (започвайки от средата на 30-те, но по-вероятно с напредване на възрастта)
 - Ревматоиден артрит, хипертиреозидизъм
 - Медикаменти – кортикостероиди, излишък от хормони на щитовидната жлеза, някои диуретици и антиконвулсанти

D







Упражнение и здраве на костите

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Липсата на физическа активност води до ниска костна маса
- Натоварването на костите увеличава костната маса
- Упражненията за статично носене на тежести могат да намалят всеки спад в костната маса и да подобрят костната маса при над 70-те години
- Упражненията с голямо въздействие в ранните години увеличават костната маса
- Упражненията за баланс и укрепване ще намалелят риск от падане (Otago / Tai Chi)





Упражнение при остеопороза

- Физическата активност, насочена към мускулите и баланса, е крайъгълният камък на всяка рехабилитационна програма за остеопороза и превенция на фрактури.
- Ясно е, че физическата активност е жизненоважна при възрастните, тъй като намалява скоростта на костна загуба и забавя костната загуба, свързана със стареенето.



Как да подобрим физическата си активност?

- Иг्राйте онлайн и тренирайте за вашето здраве – използвайте приложението BRAIN Project и/или:
- <https://www.algaecal.com/exercises>
- <https://www.youtube.com/watch?v=bKHj7Ec1Msl>



Искате ли да знаете повече?

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- **ВИДЕОКЛИПОВЕ:**
- <https://www.youtube.com/watch?v=7u5TWOKu8Yc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=jdMet-J9jEo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tBSJHAVuQLA>

Много повече?

- **Четене:** <https://www.msmanuals.com/home/bone,-joint,-and-muscle-disorders/osteoporosis/osteoporosis>
- <https://www.longdom.org/open-access/factors-affecting-bone-mass-and-physical-activity-93106.html>
- <https://bjsm.bmj.com/content/56/15/837>



БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО

