

Ne várd meg az első törést...

A Csontritkulás Világnapjáról

Október 20-án az **Oszteoporózis Világnapon**, a **Nemzetközi Oszteoporózis Alapítvány és 200 szakmai és betegszervezet részvételével egyéves nemzetközi média és figyelemfelhívó kampány indul el több mint 90 országban. A kampány a csontritkulás és a metabolikus csontbetegségek megelőzésének, diagnosztizálásának és kezelésének fontosságára irányítja mind a laikusok, mind a szakemberek figyelmét. A cél elsősorban az, hogy azokban a betegekben, akik már elszenvedték az első törést, akadályozzák meg a következő kialakulását.**

„Csendes” természete ellenére a csontritkulás nem az a betegség, amire nem szabad nem odafigyelni. Ha nem kezelik, a fokozatosan egyre gyengébbé és törékennyé vált csontozat, komoly kockázatot jelent arra nézve, hogy csonttörések jöjjenek létre. 50 év feletti 2 nő közül 1, és 5 férfi közül ugyancsak 1, csontoztuk gyengébbé és törékennyé válása miatt törést szenvednek el életük hátralévő éveiben. A törések fájdalmat, gyengeséget, és az életminőség romlását eredményezik. Az idősek 33 %-a akik combnyaktörést szenvednek el, nem képesek ellátni magukat a törés után, elveszítik képességüket arra, hogy önállóan, függetlenül éljenek. A combnyaktörést szenvedetteknél 5 betegből minimum 1 a törés után egy éven belül meghal. A csigolyatörések extrém fájdalmat, rövid, de sok esetben hosszú távú mozgáskorlátozottságot, a hát meghajlását, és jelentős életminőség romlást okozhatnak. Kezelés nélkül a további törések előfordulásának kockázata igen magas.

A CSONTRITKULÁS VILÁGNAPJÁNAK ÜZENETEI

• A csontritkulásos törések nem balesetek következményei

Minden évben idősek milliói szenvednek combnyaktörést egyszerű esés következményeként; még több esetben fordul elő gerinc-, csukló-, váll- és medencetörés. Ezek nem balesetek! A háttérben nagy valószínűség szerint oszteoporózis áll.

• A törések figyelmeztető jelek: az első törés után jönnek a következők

• Az, akinek csontritkulásos törése van, és nem kap kezelést, kétszer nagyobb valószínűséggel fogja a másodikik és a következő töréseit elszenvedni.

- Nagy valószínűség szerint azok fele, akik törése mögött csontritkulás áll, újból törnek; az új törések bekövetkeztek kockázata az első törés után exponenciálisan növekszik.
- 4 nő közül egy, akinek csigolyatörése volt egy éven belül újból törni fog.

• Idősebb 50 évesnél, és volt törése?

Nézesse meg magát – kezeltesse magát

Ha elmúlt 50 éves és csonttörése volt, kérjen beutalót szakorvoshoz és kérjen csontsűrűség vizsgálatot, valamint FRAX törési kockázat elemzést. Ezen vizsgálatok eredményeknek alapján orvosa ajánlani fogja, mit tegyen, hogy a további töréseket elkerülhesse.

Világszerte oszteoporózis következtében évente több mint 8,9 millió törés fordul elő; minden 3 másodpercre esik egy törés.

*Az **Osteoporosis Betegek Magyarországi Egyesülete (OBME)** közhasznú, nonprofit, társadalmi szervezet; célja, hogy küzdjön a „néma járvány” ellen, hogy az osteoporosisban szenvedő betegeknek és a veszélyeztetetteknek tájékoztatást nyújtson magáról a betegségről, annak megelőzéséről és kezeléséről, rehabilitációjáról. Álmunk a csontritkulás okozta törések nélküli világ; célunk, hogy a betegségre hajlamosító kockázati tényezők váljanak tudatossá mindenki számára és elérjük azt, hogy a lakosság saját betegségének megelőzése, felismerése és gyógyítása érdekében aktívan működjön közre. Egyesületünk kiemelkedő fontosságúnak tartja a betegség minél korábbi – már gyermekkortól kezdődő – megelőzését, és korai felismerését. Ernyőszerzetként működünk 1998 óta, az országban jelenleg 21 klubbal; 1750 beteghez jutunk el közvetlenül, illetőleg 7000 emberhez közvetve, a családtagokon keresztül.*

<http://www.obme.hu>

A Nemzetközi Osteoporosis Alapítvány – International Osteoporosis Foundation (IOF) a világ legnagyobb, nem állami szervezete (NGO), amely az osteoporosis, az izomzatot és csontozatot érintő betegségek megelőzésével, felismerésével és kezelésével kötelezte el magát. Az IOF tagjai – tudományos kutatói bizottságok, beteg-, orvosi és kutatással foglalkozó társaságok, az ipar reprezentánsai a világ minden részéből – közös jövőképüknek tekintenek egy olyan, az izom- és vázrendszer egészségét reprezentáló világot, ahol nincsenek a csontok törékenysége miatt bekövetkezett törések. Az IOF a mai állás szerint több mint 200 társaságot képvisel szerte a világban.

<http://www.iofbonehealth.org>