

# Профилактика на остеопорозата в училищна възраст

## Prevention of osteoporosis in school-age

Камелия Костадинова Богданова

Медицински университет - София  
Медицински факултет, България

Sofia Medical University  
Faculty of Medicine, Bulgaria

### Апстракт

В доклада се разглеждат въпроси, свързани със значението на профилактиката на остеопорозата в училищна възраст. Това заболяване е широко разпространено, особено в напреднала възраст, и е обявено за третото по социална значимост след сърдечно-съдовите и онкологичните заболявания.

Остеопорозата е прогресиращо метаболитно заболяване на костите, което се обуславя от нарушено равновесие между процесите на изграждане и разграждане на костната тъкан. Най-масово е разпространена първичната остеопороза. Тя засяга предимно жените в менопауза, тъй като организма им не приема подхранващите костния скелет хормон естрогени.

Важна причина за остеопорозата е формирането на много малка костна маса през детството и юношеството. Това е периодът на бързо скелетно развитие за достигане на пиковата костна маса. Недостигането на оптималната пикова костна маса означава риск от остеопороза в късния живот на индивида.

Основно значение за лечението на остеопорозата има своевременното откриване и ранната профилактика на заболяването. Загубата на костна маса протича незабелязано и без симптомно, в продължение на години докато не настъпят болки в кръста, намаляване на ръста, изкривяване на гръбначния стълб и фрактура.

Медицинските сестри, работещи в училищата, имат важна роля в профилактиката на остеопорозата. Те трябва да участват активно в обучението на децата, като спомагат за изграждане на навици за здравословен начин на живот. Установено е, че при правилен начин на живот, максималната костна маса в ранния живот успешно се противопоставя на костната загуба свързана с остаряването.

Основно изискване към медицинската сестра е правилното разбиране на медико-социалните проблеми на учениците, имащи склонност към развитие на остеопороза. Изучаването и изследването на тези проблеми е предпоставка за подобряване на грижите и намаляване на риска от развитие на заболяването. За това е необходимо непрекъснато повишаване на квалификацията и професионалните умения на медицинската сестра, което изисква постоянно запознаване с новостите на медицинската наука и развитието на апаратурата.

### Abstract

This paper deals with issues related to the importance of osteoporosis prevention in school age. This disease is widespread, especially among elderly people, and is in third place in terms of social significance, after cardiovascular diseases and malignancies.

Osteoporosis is a progressive metabolic bone disease, which is caused by a disturbed balance between the process of creation and decomposition of bone tissue. Primary osteoporosis is the most common. It mainly affects women in menopause, because their body does not accept estrogen into the bone tissue.

An important cause of osteoporosis is the formation of very low bone mass in childhood and adolescence. It is a period of rapid skeletal development and reaching the highest bone mass.

The lack of optimal development of bone mass in that period means the risk of osteoporosis in the late life of the individual.

Early detection and early prevention of the disease are necessary for the treatment of osteoporosis. The bone loss remains unnoticed and asymptomatic over the years until lower back pain, stunted growth, spinal curvature, and fracture occur.

School nurses play an important role in preventing osteoporosis. They should be actively involved in the education of children, helping to build healthy living habits. It has been established that with a proper lifestyle, maximum bone mass in early life successfully counteracts bone loss associated with aging.

The basic task of a nurse is to properly understand the medical and social problems of students, which can be of influence on the development of osteoporosis. Studying and researching these problems is a prerequisite for improving care and reducing the risk of developing the disease. This requires the improvement of the qualifications and professional skills of the nurse, which requires the ability to get familiar with medical science and the development of equipment.