

NOVI IOF jednogminutni test rizika za osteoporozu

19 lakih pitanja koja će Vam pomoći da razumete u kakvom su stanju Vaše kosti

Šta ne možete da promenite – Vaša porodična anamneza

1. Da li je bilo ko od Vaših roditelja imao dijagnozu osteoporozu ili je slomio kost nakon manje povrede (pad sa svoje ili niže visine)?
 da ne
2. Da li je bilo ko od Vaših roditelja imao "grbu"?
 da ne

Vaši lični činioci

Ovo su standardni faktori rizika sa kojima se svako od nas rađamo ili na koje ne možemo da utičemo. Ipak, ne možemo ih ignorirati. Neophodno je da prepoznamo ove faktore rizika i da preduzmemo mere koje će smanjiti gubitak koštanih minerala.

3. Da li imate 40 ili više godina?
 da ne
4. Da li ste ikada u odraslom dobu slomili kost nakon manjeg pada?
 da ne
5. Da li često padate (više od jednom u prethodnih godinu dana) i da li imate strah od pada zbog toga što ste fragilni?
 da ne
6. Da li se Vaša visina smanjila za više od 3cm nakon 40-te godine života?
 da ne
7. Da li ste mršavi (da li je Vaš Body Mass Index manji od 19kg/m²)? (Vidi: "Kako da izračunate Vaš BMI")
 da ne
8. Da li ste ikad uzimali kortikosteroide (kortizon, prednizon i sl) u toku 3 ili više uzastopnih meseci (kortikosteroidi se često propisuju za oboljenja kao što je astma, reumatoidni artritis i neka zapaljenska oboljenja)?
 da ne

9. Da li Vam je ikad dijagnostikovano reumatoidni artritis?
 da ne

10. Da li Vam je ikad dijagnostikovano pojačano radni rad tiroidne ili paratiroidne žlezde?
 da ne

Za žene:

11. Za žene starije od 45 godina: Da li ste u menopauzi od pre 45. godine života?
 da ne

12. Da li su Vam mesečni ciklusi ikada izostajali duže od 12 meseci (osim zbog trudnoće, menopauze ili histerektomije)?
 da ne

13. Da li su Vam jajnici odstranjeni pre 50. godine života, a da niste uzimali hormonsku supstituciju?
 da ne

Za muškarce:

14. Da li ste ikad patili od impotencije, smanjenja libida ili drugih simptoma vezanih za nizak nivo testosterona?
 da ne

Šta možete da promenite – način života

15. Da li redovno pijete alkohol u većoj količini (više od 2 jedinice dnevno)? (Vidi: "Kako da izračunate unos alkohola")
 da ne

16. Da li ste ikada pušili cigarete?
 da ne

17. Da li se manje od 30 minuta dnevno bavite fizičkom aktivnošću (rad u bašti, hodanje, trčanje i sl)?
 da ne

18. Da li izbegavate mlečne proizvode (zbog alergije ili drugog razloga) i ne uzimate nadoknadu kalcijuma?
 da ne

19. Da li manje od 10 minuta dnevno provodite napolju (delimično izloženi suncu) i ne uzimate nadoknadu vitamina D?
 da ne

Tumačenje odgovora:

Ako ste odgovorili "da" na bilo koje od ovih pitanja to ne znači da imate osteoporozu. Pozitivni odgovori prosto znače da imate klinički dokazane faktore rizika koji mogu da dovedu do osteoporozu i preloma.

Molimo Vas da pokažete ovaj test rizika Vašem lekaru koji može da vas ohrabri da uradite pregled koštane mineralne gustine i da Vas posavetuje da li Vam je i koja terapija potrebna.

Čak i ako nemate faktore rizika ili imate malo, treba da porazgovarate o zdravlju Vaših kostiju sa lekarom koji će pratiti Vaš rizik u budućnosti. Takođe, trebalo bi da razgovarate o osteoporozu sa Vašim lekarima i prijateljima i da ih ohrabrite da popune ovaj test.

Na web adresi:

www.iofbonehealth.org

možete dobiti više informacija, izračunati Vaš BMI i naći kontakt u Nacionalnom udruženju za osteoporozu.

I ne zaboravite da date ovaj novi IOF jednogminutni test rizika za osteoporozu vašim lekarima i prijateljima.

