

# NOVI IOF jednominutni 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 osteoporoze 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 činioци

Ovo su standardni faktori rizika sa kojima se svako od nas rađa ili na koje ne može da utiče. Ipak, ne možemo ih ignorisati. 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 odrasлом 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/m<sup>2</sup>)? (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 dijagnostikovan reumatoidni artritis?

da  ne

10. Da li Vam je ikad dijagnostikovan pojačan 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 izracunate 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 osteoporoze 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 buduće. Takođe, trebalo bi da razgovarate o osteoporozi sa Vašim ukućanima i prijateljima i da ih ohrabrite da popune ovaj test.

Na web adresi:

**[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)**

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

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

## Kako da izračunate Vaš Indeks telesne mase (Body Mass Index – BMI)

Body mass Index (BMI) je činilac koji se zasniva na visini i težini i odnosi se i na muškarce i na žene.

Kategorije BMI:

Mršavost– ispod 18,5  
Normalna težina 18,5 - 24,9  
Prekomerna težina 25 - 29,9  
Gojaznost 30 i više

Formula za izračunavanje BMI

$$\text{BMI} \quad (\text{kg/m}^2) = \frac{\text{težina u kilogramima}}{\text{visina u metrima}^2}$$

## Kako da izračunate unos alkohola

Jedinica alkohola je ekvivalentna 10ml (približno 8 grama) čistog etanola, aktivnog sastojka alkoholnih pića.  
Prekomerni unos alkohola povećava rizik od osteoporoze i preloma.

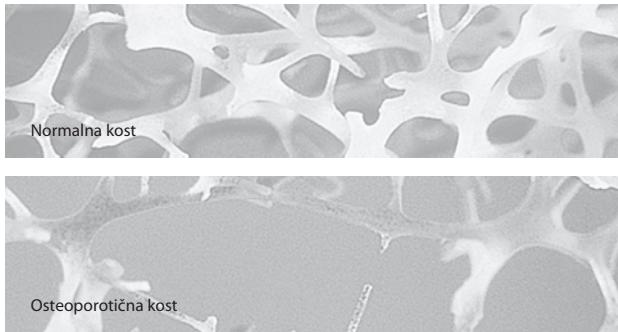
### Okvirni vodič alkoholne jedinice po časi pića\*:



\* Standardne čaše i sadržaj alkohola variraju od zemlje do zemlje, pa su date zapremine tečnosti i procenti alkohola, a ne standardne čaše.

## Šta je osteoporoza?

Osteoporoza je oboljenje u kome su gustina i kvalitet kosti smanjeni, što dovodi do slabljenja skeleta i povećava rizik od preloma, posebno kičme, ručja, kuka, karlice i ramena. Osteoporoza i prelomi povezani sanjom su važan uzrok morbiditeta i mortaliteta.



Neki važni podaci:

- Osteoporoza, tiha epidemija, je globalni problem
- Oko 1,6 miliona preloma kuka dešava se svake godine širom sveta. Do 2050 godine taj broj može dostići između 4,5 miliona 1 – 6,3 miliona<sup>2</sup>
- Kod žena posle 45. godine života osteoporoza uzrokuje više dana provedenih u bolnici nego bilo koje drugo oboljenje, uključujući dijabetes i infarkt miokarda<sup>3</sup>
- Procenjuje se da se klinički prepozna samo jedan od tri preloma pršljena<sup>4</sup>
- Žene koje zadobiju prelom pršljena su u velikom riziku da zadobiju još jedan prelom u toku naredne godine<sup>5</sup>

1. Gullberg B, Johnell O, Kanis JA (1997) World-wide projections for hip fracture. *Osteoporos Int* 7:407-413.
2. Cooper C, Campion G, Melton LJ, 3rd (1992) Hip fractures in the elderly: a world-wide projection. *Osteoporos Int* 2:285-289.
3. Kanis JA, Delmas P, Burckhardt P, et al. (1997) Guidelines for diagnosis and management of osteoporosis. The European Foundation for Osteoporosis and Bone Disease. *Osteoporos Int* 7:390-406.
4. Cooper C, Atkinson EJ, O'Fallon WM, et al. (1992) Incidence of clinically diagnosed vertebral fractures: a population-based study in Rochester, Minnesota, 1985-1989. *J Bone Miner Res* 7:221-227.
5. Lindsay R, Silverman SL, Cooper C, et al. (2001) Risk of new vertebral fracture in the year following a fracture. *J Am Med Assoc* 285:320-323.

Podržano od strane:



MERCK SHARP&DOHME IDEA INC., AG\*  
Predstavništvo Beograd,  
Omladinskih brigada 90A/1400, 11070 Novi Beograd  
tel: 011 22 57 200; fax: 011 22 88 642  
\*Filijala Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, USA

IOF – International Osteoporosis Foundation  
9 rue Juste-Olivier, CH-1260 Nyon, Switzerland  
Tel.: +41 (0)22 994 01 00, Fax: +41 (0)22 994 01 01  
info@iofbonehealth.org, www.iofbonehealth.org

11-2011-FSV-08-SCG-15039-O



Popunite NOVI IOF jednominutni  
test rizika za osteoporozu

## Da li ste pod rizikom za osteoporozu?

Da li ste među jednom od tri žene  
i jednim od pet muškaraca širom sveta  
koje će pogoditi osteoporozu?

Osteoporoza slabi kosti i uzrokuje prelome  
koji mogu da dovedu do teške onesposobljenosti.

Popunite ovaj novi IOF jednominutni test  
rizika za osteoporozu i otkrijte da li ste pod rizikom.

