

ОДНОХВИЛИННИЙ ТЕСТ НА РИЗИК ВИНИКНЕННЯ ОСТЕОПОРОЗУ

Фактори ризику, які неможливо змінити!

Із цими факторами ризику народжуються або на них неможливо вплинути. Менше з тим, важливо про них знати. Оскільки Ви можете покращити свої кістки.

1. Чи був у Ваших батьків остеопороз або чи ламали вони кістки при невеликій травмі (наприклад, при падінні з висоти свого тіла і нижче)?
☐ Так ☐ Ні
 2. Чи була в когось із Ваших батьків кругла спина (вдовиний горб)?
☐ Так ☐ Ні
 3. Чи виповнилося вам 40 років?
☐ Так ☐ Ні
 4. Чи ламали Ви кістки при незначному падінні будучи дорослим?
☐ Так ☐ Ні
 5. Чи часто Ви падаєте (більше одного разу за минулий рік) чи боїтеся впасти через слабкість?
☐ Так ☐ Ні
 6. Чи зменшився ваш зріст після 40 років більш ніж на 3 см?
☐ Так ☐ Ні
 7. Чи худий Ви (ІМТ менше 19 мг/м² у жінок, ІМТ менше 20 кг/м² у чоловіків)?
☐ Так ☐ Ні
 8. Чи приймали Ви колись преднізолон у таблетках (чи інший кортикостероїд) довше 3 місяців поспіль (вони часто призначаються при таких захворюваннях, як астма, ревматоїдний артрит чи інші запальні захворювання)?
☐ Так ☐ Ні
 9. Чи ставили Вам діагноз ревматоїдний артрит?
☐ Так ☐ Ні
 10. Чи діагностували у Вас будь-коли підвищену функцію щитовидної або паращитовидних залоз, цукровий діабет 1 типу або хронічне захворювання органів травлення, наприклад, хворобу Крона чи целиакію?
☐ Так ☐ Ні
- ### Запитання до жінок:
11. Жінкам старше 45 років: чи почалася у Вас менопауза раніше 45 років?
☐ Так ☐ Ні
 12. Чи припинялися місячні на період у 12 місяців і більше (якщо тільки не через вагітність, менопаузу або гінекологічну операцію – гістеректомію)?
☐ Так ☐ Ні
 13. Чи видалено у Вас яєчники у віці до 50 років і при цьому Ви не приймали замісну гормональну терапію?
☐ Так ☐ Ні
- ### Запитання до чоловіків:
14. Чи були у Вас будь-коли імпотенція, зниження лібідо чи інші симптоми низького рівня тестостерону?
☐ Так ☐ Ні

ОДНОХВИЛИННИЙ ТЕСТ НА РИЗИК ВИНИКНЕННЯ ОСТЕОПОРОЗУ

Що ви можете змінити – це Ваш спосіб життя!

Нижче наведено фактори ризику, які можна змінити.
Вони стосуються, насамперед, харчування і способу життя.

15. Чи випиваєте Ви регулярно з перевищенням безпечної кількості алкоголю (більше 2 одиниць на день)?
☐ Так ☐ Ні
16. Чи палите Ви або палили раніше?
☐ Так ☐ Ні
17. Чи займаєтеся Ви фізично (робота по дому, в саду, прогулянки тощо) менше 30 хвилин на день?
☐ Так ☐ Ні
18. Чи є у Вас непереносимість молока або інших молочних продуктів чи Ви їх просто не вживаєте і при цьому не приймаєте добавки кальцію?
☐ Так ☐ Ні
19. Чи проводите Ви на вулиці на сонці менше 10 хвилин на день, при цьому не одержуючи додатково вітамін D?
☐ Так ☐ Ні

Як ставитися до своїх відповідей

Якщо хоча б на одне запитання Ви відповіли «так», це не означає, що у Вас є остеопороз. Позитивні відповіді просто свідчать про те, що у Вас є доведені фактори ризику, які можуть призвести до остеопорозу і переломів.

Покажіть результати цього тесту лікарю, і він може порекомендувати Вам пройти оцінку за FRAX (ФРАКС) (<https://frax.shef.ac.uk/FRAX/tool.aspx?lang=uk>) та/або пройти дослідження мінеральної щільності кісток (МЩК) на денситометрі. Лікар також може порекомендувати лікування остеопорозу. Навіть якщо у Вас немає факторів ризику, або їх дуже мало, все одно обговоріть із лікарем здоров'я кісток і контролюйте свої ризики в майбутньому.

Додаткову інформацію про остеопороз і те, як можна покращити здоров'я своїх кісток, можна одержати на сайті <https://riskcheck.osteoporosis.foundation/>

*За даними International Osteoporosis Foundation, <https://www.osteoporosis.foundation>. Адаптовано з буклету «Полюбіть свої кістки»

UA-CALC-DIC-012024-100

ТОВ «АСІНО УКРАЇНА», 03124, бул. В. Гавела 8, м. Київ, Україна,
тел./факс: +38 044 281 23 33; www.acino.ua.

