



Poznaj w porę ryzyko zachorowania - osteoporoza może mieć wiele przyczyn!

W przypadku osteoporozy wczesne rozpoznanie jest szczególnie ważne, aby zapobiec skutkom zrzęszotnienia kości lub je opóźnić. Jeśli istnieje ryzyko zachorowania, nie wolno ignorować prawdopodobieństwa wystąpienia choroby. Złamania kości znacznie pogarszają jakość życia i w większości przypadków wywołują silny ból. Złamania często prowadzą do niepełnosprawności, a nawet do sytuacji, w których potrzebna jest opieka pielęgnacyjna.

Indywidualny test ryzyka:

płeć:

kobieta mężczyzna

wiek:

do 60 lat 60-70 lat
 70-80 lat 80 lat i więcej

pytania:

▪ Przynależność do jednej grupy ryzyka nie oznacza, że choroba musi wystąpić.

▪ Ryzyko złamania kości podwaja się z każdą dekadą życia.

- Czy cierpisz na uporczywy ból kręgosłupa?
- Czy Twój ojciec lub matka doznali złamania szyjki kości udowej?
- Czy doznałeś(aś) sam(a) złamania kości z błahej przyczyny? (np. ręki/przedramienia/szyjki kości udowej/trzonu kręgu)
- Czy w ciągu ostatniego roku upadłeś(aś) dwukrotnie lub częściej?
- Czy palisz tytoń?
- Czy masz niedowagę? (Wskaźnik Masy Ciała (BMI) mniej niż 20)

Wzór do obliczenia BMI:

masa ciała w kg

podzielona przez:

wzrost w cm x wzrost w cm

- Czy podczas codziennych zajęć czujesz się znacznie ograniczony(a)?
- Czy Twój wzrost zmniejszył się o 3-4 cm?
- Czy cierpisz na niedobory w pożywieniu – np. niedobór wapnia i witaminy D, witamin i pierwiastków śladowych?

Schorzenia, które mogą doprowadzić do osteoporozy

- Czy cierpisz na przewlekłą chorobę jelit?
- Czy cierpisz na gościec stawowy, przewlekłe choroby jelit?
- Czy zażywasz dłużej niż trzy miesiące leki zawierające kortyzon?
- Czy cierpisz na cukrzycę?
- Czy cierpisz na nadczynność przytarczyc?
- Czy cierpisz na przewlekłe zaburzenie czynności nerek?
- Czy cierpisz na niedobór hormonów płciowych (testosteron)?
- Czy zażywasz leki przeciwpadaczkowe?
- Czy zażywasz inhibitory aromatazy (do leczenia raka sutka)?



Roswitha O. – 66 lat – od 9 lat żyje z osteoporozą!

„Przeciwdziałam osteoporozie – nie chcę, żeby reszta mojego życia przeszła obok mnie!”

W razie pozytywnej odpowiedzi na więcej niż 3 pytania skonsultuj się z lekarzem, który dobrze zna obraz kliniczny osteoporozy!