



Вовремя определите свой риск - у остеопороза может быть много причин!

Ранняя диагностика остеопороза необходима для того, чтобы оттянуть проявление последствий деградации кости или предотвратить их появление. Если есть риск, то не стоит игнорировать вероятность проявления заболевания.

Переломы значительно ухудшают качество жизни и в большинстве случаев являются причиной сильных болей. Зачастую переломы приводят к инвалидности или даже к потребности в уходе.

Ваш тест на риск:

Пол:

- Женщина Мужчина

Возраст:

- до 60 лет 60-70 лет
 70 – 80 лет 80 лет и старше

Прочее

▪ Принадлежность к группе риска не указывает, что заболевание непременно возникнет.

▪ Риск перелома костей удваивается с каждым десятилетием жизни.

Заболевания, которые могут способствовать развитию остеопороза

- Страдаете ли Вы хроническими болями в спине?
 Был ли у Вашего отца или Вашей матери перелом шейки бедра?
 Был ли у Вас перелом кости по незначительной причине? (например, кисть руки/ предплечье/ шейка бедра/ позвонок)
 Падали ли Вы в прошлом году два раза или даже чаще?
 Вы курите?
 У вас вес ниже нормы? (Индекс массы тела (ИМТ) меньше 20)
Формула расчета ИМТ : $\frac{\text{Масса тела в кг}}{\text{рост в см} \times \text{рост в см}}$
 Есть ли существенные ограничения при выполнении бытовых задач?
 Уменьшился ли Ваш рост на 3-4 см?
 Питаетесь ли Вы неполноценно – например, слишком мало кальция и витамина D, витаминов и микроэлементов?
- Страдаете ли Вы хроническим заболеванием кишечника?
 Страдаете ли вы ревматоидным артритом, хроническими заболеваниями кишечника?
 Принимаете ли Вы на протяжении более 3 месяцев лекарственные препараты с кортизоном?
 Есть ли у Вас сахарный диабет?
 Страдаете ли Вы гиперфункцией околощитовидной железы?
 Есть ли у Вас хроническое нарушение работы почек?
 Страдаете ли Вы дефицитом половых гормонов (тестостерон)?
 Принимаете ли Вы лекарственные препараты от эпилепсии?
 Принимаете ли Вы блокаторы ароматазы (для лечения рака груди)?

«Я предпринимаю меры против остеопороза – я не хочу, чтобы остаток жизни прошел мимо меня!»



Розвита О.
- 66 лет -
9 лет страдает остеопорозом!

Если Вы ответили положительно на 3 вопроса, Вам следует обратиться к врачу, который хорошо разбирается в остеопорозе.