



The University Of Sheffield.



World Health Organization

Desideri sapere qual è il rischio di fratturarti un osso nei prossimi dieci anni?

Molte fratture sono il risultato di traumi banali come una caduta dalla posizione eretta. Alcuni fattori di rischio sono associati a queste fratture da trauma lieve. Rispondendo alle seguenti domande, puoi chiedere al tuo medico di calcolare il tuo livello di rischio (o puoi farlo da te!) visitando il sito www.shef.ac.uk/FRAX

PER ULTERIORI INFORMAZIONI SUI FATTORI DI RISCHIO E SU COME COMPORTARTI UNA VOLTA OTTENUTI I RISULTATI, LEGGI IL RETRO DI QUESTO FOGLIO

- | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 | Quanti anni hai? | Anni: | | | |
| 2 | Quanto sei alto/a? | Cm: | | | |
| 3 | Quanto pesi? | Kg: | | | |
| 4 | Hai mai subito da adulto una frattura che derivasse da un modesto trauma?
(es. una banale caduta dalla posizione eretta) | | <input type="radio"/> sì | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> non so |
| 5 | Uno dei tuoi genitori si è mai fratturato il femore in seguito ad un modesto trauma?
(es. una caduta dalla posizione eretta) | | <input type="radio"/> sì | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> non so |
| 6 | Sei un fumatore abituale? | | <input type="radio"/> sì | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> non so |
| 7 | Hai mai assunto cortisonici (es. prednisolone) in compresse per più di qualche settimana? | | <input type="radio"/> sì | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> non so |
| 8 | Ti è mai stata diagnosticata un'artrite reumatoide? (non artrosi) | | <input type="radio"/> sì | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> non so |
| 9 | Hai mai sofferto di una delle patologie indicate sul retro? (Osteoporosi secondaria) | | <input type="radio"/> sì | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> non so |
| 10 | In media, bevi 3 bevande alcoliche al giorno? (tre birre da > 300 ml, o 3 bicchieri di vino o 3 superalcolicis) | | <input type="radio"/> sì | <input type="radio"/> no | <input type="radio"/> non so |

Se hai risposto **non so** a una di queste domande, inserisci la risposta **no** sul sito web

La possibilità di incorrere in una FRATTURA OSTEOPOROTICA SERIA nei prossimi 10 anni è del	%
La possibilità di incorrere in una FRATTURA DI FEMORE nei prossimi 10 anni è del	%

Linee guida sui fattori di rischio

ETÀ FRAX® funziona su soggetti tra i 40 e 90 anni. Se vengono inserite età inferiori o superiori, il programma inserirà di default età rispettivamente di 40 o 90 anni.

FRATTURA PRECEDENTE Per frattura precedente nello specifico si intende una frattura non da trauma che si è avuto da adulto, o una frattura legata ad un trauma che, in un individuo sano, non avrebbe presumibilmente causato una frattura. Il rischio risulterà sottovalutato se hai subito più di una frattura da trauma lieve.

FUMO Inserisci sì se fumi abitualmente, no se sei un ex fumatore. Più fumi, più alto è il tuo livello di rischio, ma ciò non è considerato nel calcolo.

CORTISONICI Inserisci sì se hai assunto oralmente cortisonici per più di 3 mesi, ad una dose di prednisolone di 5 mg al giorno o più (o dosi equivalenti di altri cortisonici). Il rischio è maggiore se aumentano le dosi, ma ciò non è considerato nel calcolo.

ARTRITE REUMATOIDE Esistono molti tipi di artrite. Ricorda che se hai l'artrosi il rischio di frattura può essere addirittura ridotto! Se non sei sicura a proposito della tua diagnosi, rivolgiti al tuo medico curante.

OSTEOPOROSI SECONDARIA Diverse patologie sono associate alla perdita di massa ossea e con un più alto rischio di frattura. Tra queste: menopausa precoce (prima dei 45 anni) o assenza prolungata del ciclo non legata a gravidanza; mobilità ridotta per lunghi periodi (es. in seguito a un colpo apoplettico, morbo di Parkinson, o lesioni spinali); morbo di Crohn o colite ulcerosa; diabete insulino-dipendente e periodi di ipertiroidismo. Questo elenco non è esaustivo. Nel caso di altre patologie, rivolgiti al tuo medico.

ALCOL 3 o più unità al giorno sono associate con un più alto rischio di frattura. Un'unità di alcol varia leggermente a seconda del paese da 8 a 10 g di alcol. L'unità è equivalente a un bicchiere standard di birra (285 ml), una piccola misura di liquore (30 ml), un bicchiere di vino di media grandezza (120 ml) o un aperitivo (60 ml).

Come mi comporto una volta ottenuti i risultati?

Se il tuo livello di rischio ti preoccupa, sottoponi i risultati ad un medico o ad un altro operatore sanitario (infermiera ecc.). Potrebbero stabilire che hai bisogno di sottoporsi a un test della densità ossea (un semplice test a raggi X), per analizzare in modo più approfondito il tuo rischio di frattura. In seguito al test della densità ossea, ricalcoleranno il tuo rischio di frattura usando lo strumento FRAX®. Puoi riportare il nuovo risultato nelle caselle qui di seguito:

La possibilità di incorrere in una **FRATTURA OSTEOPOROTICA SERIA** nei prossimi 10 anni è del %

La possibilità di incorrere in una **FRATTURA DI FEMORE** nei prossimi 10 anni è del %