

Jak si spočítat BMI (Index tělesné hmotnosti)

Index tělesné hmotnosti (BMI) je hodnota založená na výšce a váze, která se používá u mužů i žen.

Kategorie Indexu tělesné hmotnosti (BMI):

- Podváha = méně než 18,5
- Normální váha = 18,5 - 24,9
- Nadváha = 25 – 29,9
- Obezita = 30 nebo více

Vzorec na výpočet BMI

Na výpočet BMI vzorce v metrické soustavě se používají rozměry: kilogramy na určení váhy; centimetry nebo metry na určení výšky.

1 metr = 100 cm; metr² (m²) = metr x metr

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{váha v kilogramech}}{\text{výška v metrech}^2}$$

Jak určit spotřebu alkoholu

Jednotka alkoholu je ekvivalentem k 10 ml (nebo přibližně 8 gramům) čistého etanolu, aktivní chemické látky v alkoholických nápojích. Nadměrná spotřeba alkoholu zvyšuje riziko vzniku osteoporózy a fraktur.

Přibližný návod

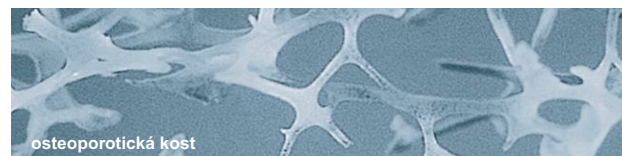
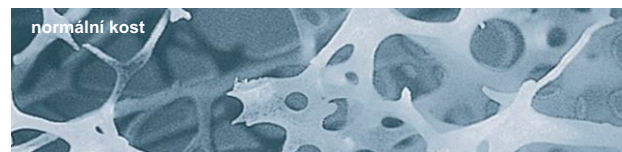
Jednotka alkoholu na sklenici*:

	=		=	
Pivo nebo mošt (4% alkoholu): 250 ml = 1 jednotka		Víno (12,5% alkoholu): 80 ml = 1 jednotka		Lihoviny (40% alkoholu): 25 ml = 1 jednotka

* Standardní sklenice a obsah alkoholu v nápojích se mohou lišit, proto raději počítejte množství a procenta, než počet sklenic.

Co je osteoporóza?

Osteoporóza je nemoc, při které se snižuje hustota a kvalita kostí, což vede k oslabení kostry a zvýšenému riziku vzniku zlomenin, zejména páteře, zápěstí, ramene, bederní a pánevní kosti. Osteoporóza a s ní související zlomeniny jsou významnou příčinou úmrtnosti a nemocnosti.



Některá důležitá fakta:

- Osteoporóza, tichá epidemie, je globálním problémem.
- Každý rok se na celém světě přihodí přibližně 1,6 miliónu fraktur bederní kosti. Do roku 2050 by se toto číslo mohlo vyšplhat na 4,5 miliónu¹ až 6,3 miliónu².
- U žen nad 45 let se osteoporóza považuje za častější příčinu hospitalizace v porovnání s jinými onemocněními, a to včetně cukrovky či infarktu myokardu³.
- Odhaduje se, že pouze jedné ze tří fraktur obratlů páteře se dostane klinické pozornosti⁴.
- Ženám, kterým se zlomí obratel, reálně hrozí další fraktura v průběhu jednoho roku⁵.

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.

Tento materiál byl vydán
s podporou společnosti
Novartis z podkladů IOF.



ACL-015/04/2009



Otestujte se **NOVÝM IOF**
Minutovým testem
rizika osteoporózy

Hrozí vám osteoporóza?

Jste jednou ze tří žen nebo jedním z pěti mužů, které postihne osteoporóza?

Osteoporóza oslabuje kosti a zapříčiňuje zlomeniny, které mohou vést k úmrtí, či invaliditě.

Zkuste si udělat tento nový Minutový test rizika osteoporózy od IOF a zjistíte, zda vám hrozí riziko.

IOF - International Osteoporosis Foundation
9 rue Juste-Oliveir, CH-1260 Nyon, Švýcarsko
www.iofbonehealth.org

Novartis s.r.o., Nagano III / U Nákladového nádraží 10, 130 00 Praha 3
Tel.: +420 225 775 111, Fax: +420 225 775 222, www.novartis.com



NOVÝ IOF Minutový test rizika osteoporózy

19 jednoduchých otázek vám pomůže zjistit zdravotní stav vašich kostí

Co nemůžete ovlivnit – vaše rodinná anamnéza

1. Byla alespoň jednomu z vašich rodičů diagnostikována osteoporóza nebo si zlomili kost po pádu z malé výšky (z výšky stojícího člověka nebo nižší)?
 ano ne
2. Měl alespoň jeden z vašich rodičů hrb (tzv. „kulatá záda“ nebo hyperkyfózu)?
 ano ne

Vaše osobní klinické faktory

Jde o neovlivnitelné rizikové faktory, se kterými se člověk narodí nebo které se nedají změnit. To však neznamená, že bychom je měli ignorovat. Je důležité znát tyto rizikové faktory a podniknout kroky vedoucí ke snížení úbytku minerálů v kostech.

3. Je vám více než 40 let?
 ano ne
4. Utrpěli jste v dospělosti zlomeninu kosti po pádu z malé výšky?
 ano ne
5. Padáte často (více než jednou v uplynulém roce) nebo máte obavu z pádu v důsledku tělesné slabosti?
 ano ne
6. Snížila se vaše výška o více než 3 cm po dosažení věku 40 let?
 ano ne
7. Trpíte podváhou (je váš index tělesné hmotnosti BMI menší než 19 kg/m²)? (Více informací v části „Jak si spočítat BMI“)
 ano ne
8. Užívali jste kortikosteroidní tablety (kortizon, prednizon atd.) po dobu delší než 3 měsíce po sobě? (kortikosteroidy se často předepisují při onemocněních jako astma, revmatoidní artritida a různých zápalových onemocněních)
 ano ne

9. Bylo vám někdy diagnostikováno revmatické onemocnění kloubů?
 ano ne
10. Byla vám diagnostikována zvýšená činnost štítné nebo příštítné žlázy (hypertyreóza nebo hyperparatyreóza)?
 ano ne

Pro ženy:

11. Pro ženy nad 45 let: nastala u vás menopauza před 45. rokem?
 ano ne
12. Zažily jste úplné přerušení menstruace po dobu 12ti po sobě jdoucích měsíců z jiného důvodu než těhotenství, menopauzy či hysterektomie?
 ano ne
13. Odstranili vám vaječníky před 50. rokem života a nedostaly jste náhradní hormonální léčbu?
 ano ne

Pro muže:

14. Trpěli jste někdy impotencí, nedostatkem libida či jinými symptomy nízké hladiny testosteronu?
 ano ne

Co můžete ovlivnit – faktory životního stylu

Ovlivnitelné rizikové faktory jsou většinou důsledkem stravování nebo změn životního stylu.

15. Pijete pravidelně alkohol nad rámec limitu bezpečného příjmu alkoholu (více než 2 jednotky denně)? (Více informací v části „Jak určit spotřebu alkoholu“)
 ano ne
16. Jste kuřákem nebo jste někdy kouřili?
 ano ne

17. Je vaše denní fyzická aktivita kratší než 30 minut (včetně domácích prací, práce na zahradě, chůze, běhu atd.)?
 ano ne
18. Vyhýbáte se mléku či mléčným výrobkům (i z důvodu alergie) bez toho, abyste užívali potravinové doplňky na bázi vápníku?
 ano ne
19. Trávíte denně méně než 10 minut na čerstvém vzduchu (s alespoň částečným vystavením se slunci), přičemž neužíváte potravinové doplňky s obsahem vitamínu D?
 ano ne

Vyhodnocení vašich odpovědí:

Pokud jste na kteroukoliv z těchto otázek odpověděli „ano“ neznamená to, že trpíte osteoporózou. Jednoduše to znamená, že u vás existují rizikové faktory, které mohou vést k osteoporóze a zlomeninám.

Doporučujeme vám, abyste tento test ukázali vašemu lékaři, který vás případně doporučí ke specialistovi (ortoped, revmatolog, endokrinolog), abyste absolvovali BMD test (bezbolestné změření hustoty kostí). Specialista vám poradí nejlepší léčbu, jestliže ji budete potřebovat.

Pokud zatím nemáte žádné rizikové faktory, kontrolujte si zdravotní stav vašich kostí i nadále. Popovídejte si a diskutujte o osteoporóze i s vaší rodinou a přáteli.

Více informací a výpočet indexu BMI získáte na stránce:

www.iofbonehealth.org

A nezapomeňte dát tento nový IOF Minutový test rizika osteoporózy i vašim rodinným příslušníkům a přátelům.