

Jak obliczyć współczynnik masy ciała (BMI)

Współczynnik masy ciała (BMI) jest miarą zawartości tłuszczu w oparciu o wzrost i masę ciała, liczony w taki sam sposób dla mężczyzn i kobiet.

Zakres BMI

Niedowaga	- poniżej 18,5
Normalna waga	- 18,5 ÷ 24,9
Nadwaga	- 25,0 ÷ 29,9
Otyłość	- 30,0 i powyżej

Wzór BMI w systemie metrycznym

Metryczny wzór na BMI przyjmuje kilogram za jednostkę masy, a wzrost wyraża w metrach.
 $\text{metr}^2 = \text{metr} \times \text{metr}$.

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{waga w kilogramach}}{(\text{wzrost w metrach})^2}$$

Jak obliczyć spożycie alkoholu

Jedna jednostka alkoholu jest w przybliżeniu równa 10 ml (lub ok. 8 g) czystego alkoholu. Nadmierne spożycie alkoholu zwiększa ryzyko osteoporozy i złamań.

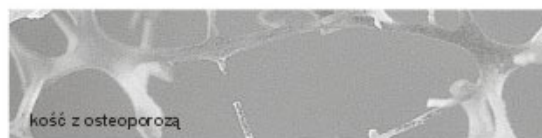
Przybliżone wartości Jednostki alkoholu na kieliszek*:

	=		=	
Piwo lub jabłko cznik (4% alkoholu): 250 ml = 1 jedno stka		Wino (12,5% alkoholu): 80 ml = 1 jedno stka		Wódka (40% alkoholu): 25 ml = 1 jednostka

*Wielkość standardowego kieliszka oraz zawartość alkoholu w napojach zmienia się w zależności od kraju, dlatego też zamiat standardowy kieliszek i tylko ilości piw i wódki zawierają procentową alkoholi.

Co to jest osteoporoza?

Osteoporoza jest chorobą, podczas której zmniejsza się gęstość i jakość kości, prowadząc do osłabienia szkieletu, a co za tym idzie zwiększenia ryzyka złamań, szczególnie kręgosłupa, nadgarstka, szyjki kości udowej i przedramienia. Osteoporoza i towarzyszące jej złamania są poważną przyczyną śmierci i niesprawności.



Kilka ważnych faktów:

- Osteoporoza, cichy złodziej kości, jest problemem globalnym.
- Każdego roku na świecie występuje ok. 1,6 miliona złamań biodra. Do roku 2050 ich ilość może osiągnąć 4,5 mln. (6,3 mln).
- Kobiety w wieku powyżej 45 lat, z powodu osteoporozy spędzają w szpitalu więcej dni, niż z powodu innych chorób takich, jak cukrzyca czy zaćma.
- Udowodniono, że tylko jedno na trzy złamania kręgosłupa jest zdiagnozowane.
- U kobiet, które doznały złamania kręgu kręgosłupa, istnieje znaczące ryzyko kolejnych złamań w ciągu następnego roku.

1. Gullberg B, Johnell O, Kanis JA (1997) World-wide projections for hip fracture. *Osteoporos Int* 7:407-413. 2. Cooper C, Carrillon 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.

Wydano dzięki:



Stowarzyszenie Entuzjastów Zdrowej Kości z Konieczności
Al. Komisji Edukacji Narodowej 19 (wejście od ul. K. Bojsuka)
02-799 Warszawa
Tel: 022 674 52 28
www.stenko.org stenko@stenko.org



Przeprowadź nowy, jednodominutowy test ryzyka osteoporozy - www.stenko.org

Czy ryzyko osteoporozy Ciebie dotyczy?

Czy jesteś w grupie **jednej z trzech kobiet** lub **jednego z pięciu mężczyzn**, których dotyczyć będzie osteoporoza?

Osteoporoza osłabia kości i powoduje złamania, które mogą doprowadzić do daleko posuniętej niesprawności.

Wypełnij poniższy Jednodominutowy Test Ryzyka Osteoporozy IOF i dowiedz się, czy ryzyko dotyczy Ciebie.



NOWY TEST RYZYKA OSTEOPOROZY

19 prostych pytań, które pomogą Ci zrozumieć stan zdrowia twoich kości

Czynniki niezależne - historia choroby w rodzinie

1. Czy u któregoś z Twoich rodziców zdiagnozowano osteoporozę, lub czy on/ona złamała kość podczas upadku z małej wysokości? tak nie
2. Czy którykolwiek z Twoich rodziców ma nadmierną kifozę piersiową (garb)? tak nie

Osobiste czynniki kliniczne

Są to określone czynniki ryzyka, z którymi dana osoba się rodzi, lub których nie jest w stanie zmienić. Nie oznacza to jednak, że wolno je ignorować. Należy mieć świadomość określonego ryzyka, aby móc podjąć działania zmierzające do obniżenia straty masy kostnej.

3. Czy masz 40 lat lub więcej? tak nie
4. Czy kiedykolwiek złamałeś/złamałaś kość podczas upadku z małej wysokości? tak nie
5. Czy często upadasz (więcej niż 1 raz w ciągu ostatniego roku) lub czy boisz się upadać z powodu słabego zdrowia? tak nie
6. Czy po 40 r. z Twój wzrost zmniejszył się o ponad 3 cm? tak nie
7. Czy masz niedowagę (czy Twój wskaźnik masy ciała wnosi mniej niż 19kg/m²)? (Patrz: „Jak obliczyć wskaźnik masy ciała?”) tak nie
8. Czy kiedykolwiek brałeś/aś leki glukokortykoidy (kortyzon, prednizon, itp.) przez dłużej niż 3 miesiące (kortykosterydy często przypisuje się astmy, reumatoidalnego zapalenia stawów i innych chorób zapalnych)? tak nie

9. Czy kiedykolwiek zdiagnozowano u Ciebie reumatoidalne zapalenie stawów? tak nie

10. Czy kiedykolwiek zdiagnozowano u Ciebie nadczynność tarczycy lub nadczynność przytarczycy? tak nie

Dla kobiet:

11. Czy miałaś menopauzę przed upływem 45. roku życia? tak nie

12. Czy następowały u Ciebie przerwy w miesiączkowaniu przez 12 lub więcej kolejnych miesięcy (poza ciążą, menopauzą lub usunięciem macicy)? tak nie

13. Czy usunięto Ci jajniki przed upływem 50. roku życia, bez stosowania hormonalnej terapii zastępczej? tak nie

Dla mężczyzn:

14. Czy kiedykolwiek cierpiełeś na impotencję, brak libido lub inne objawy związane z niskim poziomem testosteronu? tak nie

Co można zmienić - czynniki związane z trybem życia

Zależne od nas czynniki ryzyka, które wynikają z wyboru diety lub stylu życia.

15. Czy regularnie pijesz więcej niż dwie jednostki alkoholu dziennie? (Patrz: „Jak obliczyć ilość spożywanego alkoholu?”) tak nie
16. Czy obecnie palisz lub kiedykolwiek paliłeś/aś papierosy? tak nie

17. Czy czas poświęcony na wykonywanego wysiłku fizycznego jest mniejszy niż 30 minut dziennie (praca w domu, ogrodzie, spacer, bieganie, etc.)? tak nie

18. Czy unikasz lub masz alergię na mleko lub nabiał, nie biorąc jednocześnie suplementów wapniowych? tak nie

19. Czy spędzasz mniej niż 10 minut dziennie na zewnątrz (z częściami ciała wystawionymi na słońce), nie biorąc jednocześnie witaminy D? tak nie

Jak interpretować odpowiedzi?

Jeśli odpowiedziałeś TAK na któreś z pytań, nie oznacza to, że masz osteoporozę. Pozytywne odpowiedzi znaczą, iż masz klinicznie udowodnione czynniki ryzyka, które mogą prowadzić do osteoporozy i złamań.

Zalecamy, abyś pokazała wyniki tej ankiety lekarzowi, który doradzi Ci, czy i jakie badania należy przeprowadzić (np. badanie densytometryczne gęstości kości), oraz, jeżeli to będzie konieczne, ustali odpowiednią terapię.

Jeżeli żaden z czynników w lub jedynie kilka dotyczy Ciebie, mimo wszystko powinieneś poradzić się lekarza odnośnie zdrowia twoich kości i kontrolować ryzyko w przyszłości. Powinieneś podzielić się swoją wiedzą z rodziną i przyjaciółmi, zachęcając ich do wypełnienia testu.

Więcej informacji możesz uzyskać pod adresem:
www.stenko.org

tel: 022 674 52 28
al. Komisji Edukacji Narodowej 19
/wejście od ul. K. Borsuka/

lub:
www.iofbonehealth.org

