

NOVÝ IOF Minútový test rizika osteoporózy

19 jednoduchých otázok vám pomôže zistiť zdravotný stav vašich kostí

Čo nemôžete ovplyvniť – vaša rodinná anamnéza

1. Bola aspoň jednému z vašich rodičov diagnostikovaná osteoporóza alebo si zlomili kosť po páde z malej výšky (z výšky stojaceho človeka alebo nižšej)?
 áno nie
2. Mal aspoň jeden z vašich rodičov hrb (tzv. „guľatý chrbát“ alebo hyperkyfóza)?
 áno nie

Vaše osobné klinické faktory

Ide o neovplyvniteľné rizikové faktory, s ktorými sa človek narodí alebo ktoré sa nedajú zmeniť. To však neznamená, že by sme ich mali ignorovať. Je dôležité poznať tieto rizikové faktory a podniknúť kroky vedúce k zníženiu úbytku minerálov v kostiach.

3. Máte viac ako 40 rokov?
 áno nie
4. Utrpeli ste počas svojej dospelosti zlomeninu kosti po páde z malej výšky?
 áno nie
5. Padáte často (viac ako raz za uplynulý rok) alebo máte obavu z pádu v dôsledku telesnej slabosti?
 áno nie
6. Znížila sa vaša výška o viac ako 3 cm po dosiahnutí veku 40 rokov?
 áno nie
7. Trpíte podváhou (je váš index telesnej hmotnosti BMI menší ako 19 kg/m²)? (Viac informácií v časti „Ako si vypočítať BMI“)
 áno nie
8. Užívali ste kortikosteroidné tablety (kortizón, prednizón atď.) po dobu dlhšiu ako 3 mesiace po sebe? (kortikosteroidy sa často predpisujú pri ochoreniach ako astma, reumatoidná artritída a rôznych zápalových ochoreniach)
 áno nie

9. Bolo vám niekedy diagnostikované reumatické ochorenie kĺbov?
 áno nie
10. Bola vám diagnostikovaná zvýšená činnosť štítnej alebo príštítnnej žľazy (hypertyreóza alebo hyperparatyreóza)?
 áno nie

Pre ženy:

11. Pre ženy nad 45 rokov: nastala u vás menopauza pred 45. rokom?
 áno nie
12. Zažili ste úplné prerušenie menštruácie po dobu 12 po sebe nasledujúcich mesiacov z iného dôvodu ako tehotenstvo, menopauza či hysterektómia?
 áno nie
13. Odstránili vám vaječníky pred 50. rokom života a nedostali ste náhradnú hormonálnu liečbu?
 áno nie

Pre mužov:

14. Trpeli ste niekedy impotenciou, nedostatkom libida či inými symptómami nízkej hladiny testosterónu?
 áno nie

Čo môžete ovplyvniť – faktory životného štýlu

Ovplyvniteľné rizikové faktory sú väčšinou dôsledkom stravovania alebo zmien životného štýlu.

15. Pijete pravidelne alkohol nad rámec limitu bezpečného príjmu alkoholu (viac ako 2 jednotky denne)? (Viac informácií v časti „Ako uráňE spotrebu alkoholu“)
 áno nie
16. Ste fajčiarom alebo ste niekedy fajčili?
 áno nie

17. Je vaša denná fyzická aktivita kratšia ako 30 minút (vrátane domácich prác, prác v záhrade, chôdze, behu atď.)?
 áno nie
18. Vyhýbate sa mlieku či mliečnym výrobkom (aj z dôvodu alergie) bez toho, aby ste užívali potravinové doplnky na báze vápnika?
 áno nie
19. Trávite denne menej ako 10 minút na čerstvom vzduchu (s aspoň čiastočným vystavením sa slnku), pričom neužívate potravinové doplnky s obsahom vitamínu D?
 áno nie

Vyhodnotenie vašich odpovedí:

Ak ste na ktorúkoľvek z týchto otázok odpovedali „áno“ neznamená to, že trpíte osteoporózou. Jednoducho to znamená, že u vás existujú rizikové faktory, ktoré môžu viesť k osteoporóze a zlomeninám.

Odporúčame vám, aby ste tento test ukázali vášmu lekárovi, ktorý vás prípadne odporučí k špecialistovi (ortopéd, reumatológ, endokrinológ), aby ste absolvovali BMD test (bezbolestné zmeranie hustoty kostí). Špecialista vám poradí najlepšiu liečbu, pokiaľ ju budete potrebovať.

Pokiaľ zatiaľ nemáte žiadne rizikové faktory, kontrolujte si zdravotný stav vašich kostí aj naďalej. Porozprávajte sa a diskutujte o osteoporóze aj s vašou rodinou a priateľmi.

Viac informácií a výpočet indexu BMI získate na stránke:

www.iofbonehealth.org

www.bezobmedzenia.sk

alebo na **infolinke 0800 156 122**.

A nezapudnite dať tento nový IOF Minútový test rizika osteoporózy aj vašim rodinným príslušníkom a priateľom.

Ako si vypočítať BMI (Index telesnej hmotnosti)

Index telesnej hmotnosti (BMI) je hodnota založená na výške a váhe, ktorá sa používa u mužov aj žien.

Kategórie Indexu telesnej hmotnosti (BMI):

Podváha = menej ako 18,5
Normálna váha = 18,5 - 24,9
Nadváha = 25 - 29,9
Obezita = 30 alebo viac

Vzorec na výpočet BMI

Na výpočet BMI vzorca v metrickej sústave sa používajú rozmery: kilogramy na určenie váhy; centimetre alebo metre na určenie výšky.

1 meter = 100 cm; meter² (m²) = meter x meter

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




BMI si môžete vypočítať aj na stránke
www.bezobmedzenia.sk

Ako určiť spotrebu alkoholu

Jednotka alkoholu je ekvivalentom k 10 ml (alebo približne 8 gramom) čistého etanolu, aktívnej chemickej látky v alkoholických nápojoch. Nadmerná spotreba alkoholu zvyšuje riziko vzniku osteoporózy a fraktúr.

Približný návod

Jednotka alkoholu na pohár*:

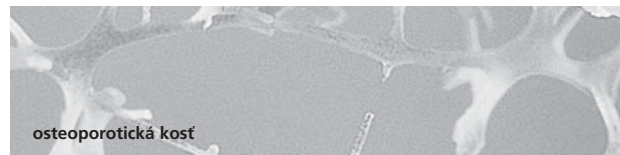
	=		=	
Pivo alebo mušt (4% alkoholu): 250 ml = 1 jednotka		Víno (12,5% alkoholu): 80 ml = 1 jednotka		Liehoviny (40% alkoholu): 25 ml = 1 jednotka

* Štandardné poháre a obsah alkoholu v nápojoch sa môžu líšiť, preto radšej počítajte množstvo a percentá, ako počet pohárov.

Viac informácií o osteoporóze získate
na www.bezobmedzenia.sk
a bezplatne na čísle 0800 156 122.

Čo je osteoporóza?

Osteoporóza je choroba, pri ktorej sa znižuje hustota a kvalita kosti, čo vedie k oslabeniu kostry a zvýšenému riziku vzniku zlomenín, najmä chrbtice, zápästia, ramena, bedrovej a panvovej kosti. Osteoporóza a s ňou súvisiace zlomeniny sú významnou príčinou úmrtnosti a chorobnosti.



Niektoré dôležité skutočnosti:

- Osteoporóza, tichá epidémia, je globálnym problémom.
- Každý rok sa na celom svete prihodí približne 1,6 milióna fraktúr bedrovej kosti. Do roku 2050 by sa toto číslo mohlo vyšplhať na 4,5 milióna¹ až 6,3 milióna².
- U žien nad 45 rokov sa osteoporóza považuje za častejšiu príčinu hospitalizácie v porovnaní s inými ochoreniami, a to vrátane cukrovky či infarktu myokardu³.
- Odhaduje sa, že len jedna z troch fraktúr stavcov chrbtice sa dostáva do klinickej pozornosti⁴.
- Ženy, ktorým sa zlomí stavec, reálne hrozí ďalšia fraktúra v priebehu jedného roka⁵.

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 vyšiel vďaka
edukačnému projektu
Nemám rada obmedzenia
s podporou spoločnosti
Novartis z podkladov IOF.

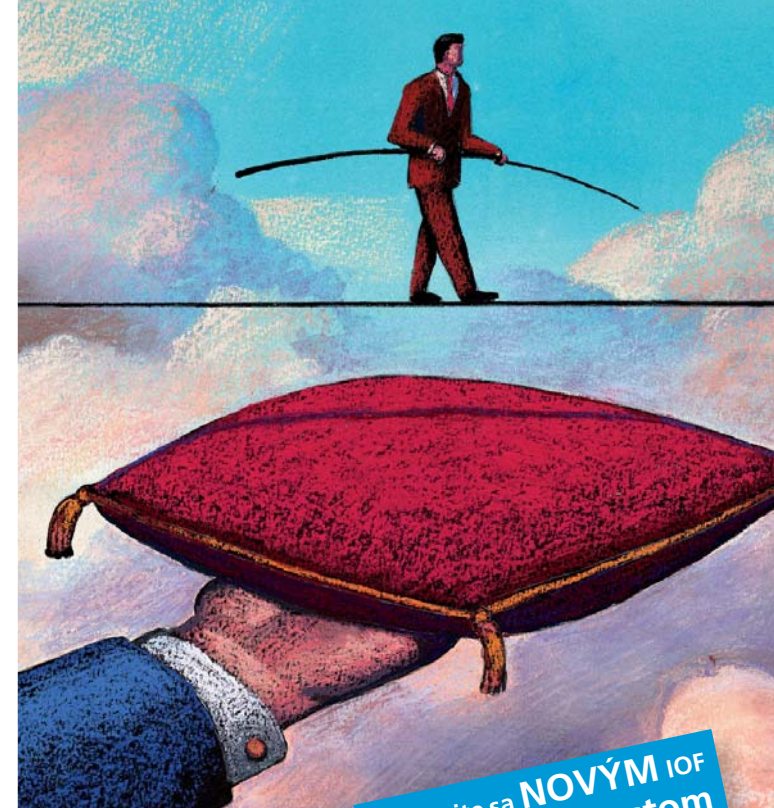


NOVARTIS



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

Novartis Slovakia s.r.o., Galvaniho 15/A, 821 04 Bratislava
tel.: +421 2 5070 6111, fax: +421 2 5070 6100, www.novartis.sk



Otestujte sa **NOVÝM IOF**
Minútovým testom
rizika osteoporózy

Hrozí vám osteoporóza?

Ste jednou z troch žien či jedným
z piatich mužov, ktorých postihne
osteoporóza?

Osteoporóza oslabuje kosti a zapríčiňuje
zlomeniny, ktoré môžu viesť k invalidite.

Skúste si urobiť tento nový Minútový test rizika
osteoporózy od IOF a zistíte, či vám hrozí riziko.

NOVARTIS

