

# แบบทดสอบความเสี่ยงโรคกระดูกพรุนของ

ลองตรวจสอบดูว่าท่านมีปัจจัยเสี่ยงทั่วไปสำหรับโรคกระดูกพรุนและภาวะกระดูกหักหรือไม่

 <p>ท่านมีอายุ 60 ปีขึ้นไปใช่หรือไม่?</p>	 <p>ท่านมีภาวะกระดูกหักเมื่อเข้าสู่วัย 50 ปีใช่หรือไม่?</p>	 <p>เมื่อเข้าอายุ 40 ปี ส่วนสูงของท่านลดลงเกิน 4 ซม ใช่หรือไม่?</p>	 <p>บิดาและมารดาของท่านมีภาวะกระดูกสะโพกหักใช่หรือไม่?</p>
 <p>หกล้มบ่อยใช่หรือไม่?</p>	 <p>ใช้ยากูโคคอร์ติคอยด์หรือไม่?</p>	 <p>เป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์หรือไม่?</p>	 <p>เป็นโรคเบาหวาน?</p>
 <p>มีภาวะไฮเปอร์โทรอยด์ หรือภาวะฮอร์โมนพาราไทรอยด์สูง ผิดปกติหรือไม่?</p>	 <p>เป็นโรกระบบทางเดินอาหารหรือไม่?</p>	 <p>อยู่ในระหว่างการรักษามะเร็งเต้านม หรือมะเร็งต่อมลูกหมากหรือไม่?</p>	 <p>ระดับเทสโทสเทอโรนต่ำหรือไม่?</p>
 <p>มีภาวะหมดประจำเดือนก่อนวัยหรือไม่? มีภาวะประจำเดือนขาดช่วงหรือไม่?</p>	 <p>เคยผ่าตัดรังไข่หรือไม่?</p>	 <p>ท่านมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ใช่หรือไม่?</p>	 <p>ได้รับแสงแดดเพียงพอหรือไม่?</p>
 <p>เคลื่อนไหวร่างกายน้อยหรือไม่?</p>	 <p>ต้องหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากนมหรือไม่?</p>	 <p>ท่านคิดว่าตนเองที่มีแอลกอฮอล์เกินขนาด?</p>	 <p>ยังสูบบุหรี่อยู่ใช่หรือไม่?</p>



อย่าปล่อยให้ตัวเองต้องทรมานกับโรคกระดูกพรุน หากท่านมีความเสี่ยง ควรขอคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

