

# TEST. RYZYKA. OSTEOPOROZY

## CZY JESTEŚ NARAŻONY(-A) NA OSTEOPOROŻĘ I ZŁAMANIA?

Przekonaj się, wykonując to szybkie i proste badanie testowe ryzyka.

---

Nie pozwól, by osteoporoza stała się Twoim udziałem!  
Porozmawiaj z lekarzem, jeżeli wystąpiły u Ciebie czynniki ryzyka.

## 1. Czy masz 60 lat lub więcej?

- Tak
- Nie



Ryzyko osteoporozy wzrasta wraz z wiekiem. Nawet jeżeli nie występują u Ciebie żadne inne czynniki ryzyka klinicznego, a jesteś kobietą która ma 60 lub więcej lat lub mężczyzną, który przekroczył 70, koniecznie omów ze swoim lekarzem kwestię zdrowych kości przy kolejnym badaniu.

## 2. Czy miałeś(-aś) złamaną kość po 50 roku życia?

- Tak
- Nie



Złamanie kości w wyniku upadku z niewielkiej wysokości (z pozycji stojącej) może świadczyć o osteoporozie. Złamana kość stanowi główny czynnik ryzyka dla kolejnego złamania (dotyczy to szczególnie okresu dwóch lat po złamaniu).

## 3. Masz niedowagę (BMI poniżej 19)?

- Tak
- Nie

Oblicz swoje BMI, jeżeli go nie znasz:	Wynik BMI	Interpretacja wyniku
<b>System metryczny</b>	Poniżej 19	Niedowaga
$\text{BMI} = \frac{\text{waga w kilogramach}}{\text{wzrost w centymetrach}^2}$	Od 19,1 do 24,9	Norma
	Od 25 do 29,9	Nadwaga
	Powyżej 30	Otyłość



Wskaźnik masy ciała (BMI) poniżej 19 kg/m<sup>2</sup> jest jednym z czynników ryzyka wystąpienia osteoporozy. Niedowaga może prowadzić do obniżenia poziomu estrogenu u nastolatek i kobiet (podobne objawy występują po menopauzie), co może przyczynić się do rozwoju osteoporozy. Poza tym, osoby osłabione są bardziej narażone na złamania.



**Jeżeli przynajmniej dwie z Twoich odpowiedzi były twierdzące, może to oznaczać, że występują u Ciebie jedno z głównych czynników ryzyka osteoporozy i powiązanych z nią złamań. Zachęcamy do skonsultowania się w tej sprawie ze swoim lekarzem.**

#### 4. Czy po ukończeniu 40 roku życia ubyło Ci więcej niż 4 cm wzrostu?

- Tak
- Nie
- Nie wiem



Obniżenie wzrostu powyżej 4 cm u osoby dorosłej jest często spowodowane złamaniami kręgosłupa wynikającymi z osteoporozy. Niektóre ze złamań kręgosłupa są bezobjawowe, co oznacza, że czasami nawet nie wiemy, że je mamy.

#### 5. Czy ktoś z Twoich rodziców miał złamane biodro?

- Tak
- Nie



Jeżeli ktoś z Twoich rodziców miał złamanie stawu biodrowego, przygarbione plecy lub w Twojej rodzinie występowały już przypadki osteoporozy – możesz mieć większą podatność na osteoporozę i złamania.

#### 6. Czy cierpisz na którekolwiek z poniższych zaburzeń?

- Reumatoidalne zapalenie stawów
- Choroby przewodu pokarmowego (zapalenie jelita grubego (WZJG), celiakia)
- Rak piersi lub prostaty
- Cukrzyca
- Przewlekła niewydolność nerek
- Zaburzenia tarczycy lub przytarczycy (nadczynność tarczycy, nadczynność przytarczycy)
- Choroby płuc (przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP))
- Niskie stężenie testosteronu (hipogonadyzm)
- Wczesna menopauza, zatrzymanie miesiączkowania, usunięcie jajników (niskie stężenie estrogenu spowodowane hipogonadyzmem)
- Przedłużony bezruch (np. niezdolny do samodzielnego chodzenia)
- HIV
- Nie wiem, ale zapytam mojego lekarza
- Żadne z powyższych



Niektóre choroby i zaburzenia są powiązane ze zwiększonym ryzykiem osteoporozy i złamań. Jest to tzw. osteoporoza wtórna. Niektóre czynniki mogą również zwiększać ryzyko upadku, a to z kolei może prowadzić do złamań.

## 7. Czy stosowałeś(-aś) którykolwiek z następujących leków?

- Glikokortykoidy lub „sterydy” stosowane w leczeniu stanów zapalnych (np. tabletki prednizon przez 3 miesiące lub dłużej)
- Inhibitory aromatazy stosowane w leczeniu raka piersi
- Terapia pozbawiająca androgenów stosowana przy leczeniu raka prostaty
- Tiazolidynodiony stosowane w leczeniu cukrzycy (np. pioglitazon)
- Środki immunosupresyjne stosowane po operacjach transplantacyjnych (np. inhibitory fosfatazy kalmodyliny/kalcyneuryny)
- Antydepresanty stosowane w leczeniu depresji, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych itp. (np. selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI))
- Leki przeciwdrgawkowe lub przeciwpadaczkowe stosowane w leczeniu napadów (np. fenobarbital, karbamazepina i fenytoina)
- Nie wiem, ale zapytam mojego lekarza
- Żadne z powyższych



Długotrwałe stosowanie niektórych kuracji może prowadzić do ubytku masy kostnej i zwiększyć ryzyko złamań. Niektóre terapie zwiększają również ryzyko upadków, a tym samym – potencjalnych złamań.

## 8. Czy pijesz nadmierne ilości alkoholu (więcej niż 3 jednostki dziennie) i/ lub palisz tytoń?

- Tak
- Nie



Picie zbyt dużej ilości alkoholu ma negatywny wpływ na zdrowie kości i może również prowadzić do częstych upadków, co zwiększa ryzyko złamań.



Niezależnie od tego, czy jesteś palaczem, czy też masz już ten nałóg za sobą – pamiętaj, że palenie tytoniu negatywnie wpływa na zdrowie kości.

## DZIĘKUJEMY ZA WYKONANIE TESTU RYZYKA OSTEOPOROZY IOF

**JEŻELI KTÓRAKOLWIEK Z UDZIELONYCH PRZEZ CIEBIE  
ODPOWIEDZI BYŁA TWIERDZĄCA –**



**MOŻESZ BYĆ PODATNY(-A) NA RYZYKO WYSTĄPIENIA  
OSTEOPOROZY I ZŁAMAŃ.**

Zachęcamy do omówienia ze swoim lekarzem stanu zdrowia kości oraz strategii zmniejszania ryzyka złamań związanych z osteoporozą. W wyniku tej rozmowy lekarz może zalecić szczegółową ocenę ryzyka lub badanie densytometryczne kości.

Zachęcamy również do odwiedzenia poniższych stron, aby poznać inne, potencjalne czynniki ryzyka osteoporozы, a także do regularnego sprawdzania u siebie potencjalnych objawów tej choroby.

**JEŻELI ŻADNA Z TYCH OŚMIU TESTOWYCH  
ODPOWIEDZI NIE BYŁA TWIERDZĄCA,**

**Sprawdź na poniższych stronach internetowych, czy nie dotyczą Cię inne czynniki ryzyka wystąpienia osteoporozы.**

Jeżeli chcesz ponownie wykonać badanie testowe online, wejdź na:

<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

# CZY DOTYCZĄ CIĘ DODATKOWE CZYNNIKI RYZYKA OSTEOPOROZY?

## CZYNNIKI RYZYKA, NA KTÓRE MASZ WPŁYW



### UNIKANIE NABIAŁU?

Wapń, najważniejszy minerał dla kości, zawarty jest głównie w produktach mlecznych. Jeżeli ich unikasz lub Twój organizm reaguje na nie alergią lub nietolerancją – masz prawdopodobnie niedobór wapnia i w większym stopniu narażasz się na osteoporozę (o ile nie przyjmujesz suplementów wapnia).



### ZBYT MAŁO ŚWIATŁA SŁONECZNEGO?

Spędzasz mniej niż 10 minut dziennie na świeżym powietrzu (wystawiając część swojego ciała na działanie promieni słonecznych) bez przyjmowania suplementów witaminy D? Witamina D jest wytwarzana w skórze pod wpływem promieni słońca UVB. Jest ona niezbędna do prawidłowego wchłaniania wapnia, a tym samym działa bardzo korzystnie na Twoje kości.



### ZBYT MAŁO RUCHU?

Czy Twój dzienny poziom aktywności fizycznej nie przekracza 30 minut (prace domowe, spacer, bieganie, itp.)? Brak ćwiczeń powoduje utratę masy kostnej i mięśniowej. Regularny trening z ciężarem własnego ciała (np. jogging lub chodzenie) oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie uodporniają zarówno kości, jak i mięśnie.



### CZĘSTE UPADKI?

Upadki stanowią główną przyczynę złamań i każdy, kto ich często doświadcza (więcej niż jednokrotnie w ciągu ostatniego roku) jest bardziej narażony na złamanie kości. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie i poprawiające balans ciała, a także rozwiązania zapobiegające upadkom w domu, mogą pomóc zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia.

## CZYNNIKI RYZYKA, NA KTÓRE NIE MASZ WPŁYWU



### REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW?

Reumatoidalne zapalenie stawów i przyjmowanie kortykosteroidów mogą prowadzić do osteoporozy.



### CUKRZYCA?

Cukrzyca typu 1 oraz 2 są związane ze zwiększonym ryzykiem złamań.



### RAK PIERSI LUB PROSTATY?

Zarówno rak piersi, jak i rak prostaty leczone są hormonalnie, co prowadzi do ubytku masy kostnej. Terapie, takie jak: chemioterapia, radioterapia czy kortykosteroidy również mają negatywny wpływ na zdrowie kości.

### **LECZENIE GLIKOKORTYKOIDAMI?**



Glikokortykoidy, zwane również „sterydami” (np. prednizon), są często przepisywane przy astmie, reumatoidalnym zapaleniu stawów i niektórych chorobach zapalnych. Stosowanie doustnych kortykosteroidów przez ponad 3 kolejne miesiące, może prowadzić do utraty masy kostnej (najszybszy ubytek następuje w ciągu pierwszych 3-6 miesięcy leczenia).

### **NADCZYNNOSĆ TARCZYCY LUB PRZYTARCZYC?**



Nadczywność tarczycy i nadczynność przytarczyc prowadzą do ubytku masy kostnej i osteoporozy.

### **WCZESNA MENOPAUAZA?**



Czy menopauza wystąpiła przed 45 rokiem życia? Estrogen działa ochronnie na kości. Po rozpoczęciu menopauzy organizm wytwarza niższy poziom estrogenu, a tempo utraty masy kostnej szybko wzrasta.

### **KONIEC MIESIĄCZEK?**



Czy ustanie miesiączkowania trwało kiedykolwiek dłużej niż przez 12 kolejnych miesięcy (nie dotyczy ciąży, menopauzy i histerektomii)? Utrzymujący się przez dłuższy czas brak miesiączki wskazuje na niski poziom produkcji estrogenu, co zwiększa ryzyko osteoporozy.

### **USUNIĘTE JAJNIKI?**



Czy jajniki zostały usunięte przed ukończeniem 50 roku życia, bez konieczności stosowania hormonalnej terapii zastępczej? Jajniki są odpowiedzialne za produkcję estrogenu, a ich brak oznacza niedobór tego hormonu w organizmie i tym samym - zwiększone ryzyko osteoporozy.

### **NISKIE STĘŻENIE TESTOSTERONU?**



Czy kiedykolwiek cierpiełeś na impotencję, brak libido lub inne objawy związane z niskim poziomem testosteronu? Testosteron u mężczyzn odgrywa podobną rolę jak estrogen u kobiet – obniżony poziom tego hormonu negatywnie wpływa na zdrowie kości i może zwiększyć ryzyko wystąpienia osteoporozy.

### **CHOROBY TRAWIENNE?**



Wrzodzące zapalenie okrężnicy, choroba Leśniowskiego-Crohna i celiakia osłabiają wchłanianie składników odżywczych przez organizm. Zwiększone ryzyko osteoporozy wynika ze złego wchłaniania wapnia oraz innych składników (często również jest spowodowane niską masą ciała). Jednak u osób z celiakią, które konsekwentnie przestrzegają diety bezglutenowej, ryzyko nie jest prawdopodobne.







Jeżeli którykolwiek z powyższych czynników ryzyka dotyczy Ciebie, nie oznacza to bynajmniej, że masz osteoporozę, a jedynie to, że możesz mieć ku niej większe predyspozycje. Dlatego warto to omówić ze swoim lekarzem, który może zalecić ocenę stanu zdrowia kości. Jeżeli żaden z czynników ryzyka nie występuje u Ciebie – i tak warto prowadzić zdrowszy tryb życia, uważając na pojawienie się potencjalnych objawów choroby w przyszłości.

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ZDROWEGO DLA KOŚCI TRYBU ŻYCIA

- **Zwiększ poziom swojej aktywności fizycznej** – staraj się ćwiczyć przez 30-40 minut, od trzech do czterech razy w tygodniu, wykonując ćwiczenia na wytrzymałość i ciężar własnego ciała.
- **Odżywiaj się w sposób zbilansowany, z odpowiednią dawką wapnia w diecie.** Sprawdź online nasze zalecenia dotyczące wapnia.
- Nietolerancja laktozy? **Poznaj bogate w wapń alternatywy lub dowiedz się,** które produkty mleczne można spożywać z umiarem. Użyj kalkulatora wapnia IOF, dostępnego na naszej stronie, by obliczyć prawidłowe dawki.
- Spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu, by zapewnić swojemu organizmowi odpowiednią dawkę **witaminy D** lub zażywaj, w razie potrzeby, jej suplementy.
- **Podchodź z umiarem do spożywania alkoholu i palenia tytoniu.**

## NIE POZWÓL, BY OSTEOPOROZA DOTKNĘŁA CIEBIE LUB TWOICH BLISKICH!

Tutaj znajdziesz więcej informacji na temat osteoporozy, wynikających z niej złamań oraz krajowych organizacji: [www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation)

-  [facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)
-  [twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)
-  [linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)
-  [instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)
-  [youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)
-  [pinterest.com/iofbonehealth/](https://pinterest.com/iofbonehealth/)

©2019 **Międzynarodowa Fundacja Osteoporozy (IOF)**  
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org)

