

OSTEOPOROS. RISKSKATTNING

RISKERAR DU OSTEOPOROS OCH FRAKTURER?

Ta reda på det genom att göra denna snabba
och enkla riskkontroll

Låt inte benskörhet påverka dig!
Om du är i riskzonen ska du tala med din doktor

1. Är du 60 år eller äldre?

- Ja
- Nej



Risken för benskörhet ökar med åldern. Även om du inte har några andra kliniska riskfaktorer bör du diskutera din benhälsa vid nästa hälsokontroll om du är en kvinna i 60-årsåldern eller över, eller en man i 70-årsåldern eller äldre.

2. Har du brutit något ben efter att du fyllde 50?

- Ja
- Nej



Om du har brutit något ben efter ett mindre fall (från stående höjd) kan det bero på osteoporos. Ett benbrott är en viktig riskfaktor för en ny fraktur där du löper den högsta risken under de följande två åren.

3. Är du underviktig (BMI under 19)?

- Ja
- Nej

För att beräkna ditt BMI om du inte känner till det:

Metrisk enheter

$$\text{BMI} = \frac{\text{vikt i kilo}}{\text{längd i meter}^2}$$

BMI-värde

Under 19,0
19,1 till 24,9
25,0 till 29,9
Över 30,0

Innebär

Undervikt
Normal/hälsosam
Överviktig
Fet



Ett BMI (Body Mass Index) på mindre än 19 kg/m² är en riskfaktor för osteoporos. Att vara underviktig kan leda till lägre östrogennivåer hos flickor och kvinnor, liknande de efter klimakteriet, vilket kan bidra till utvecklingen av osteoporos. Samtidigt har allmänt sköra personer en högre risk för frakturer.



Om du har markerat Ja i två eller flera av ovanstående frågor antyder dina svar att du kan ha starka riskfaktorer för osteoporos och frakturer. Vi vill uppmantra dig att be din läkare om en utvärdering och diskutera strategier för att minska din risk för osteoporosrelaterade frakturer.

4. Har du minskat mer än 4 cm i längd efter att du fyllde 40?

- Ja
- Nej
- Jag vet inte



Längdminskning på mer än 4 cm som vuxen orsakas ofta av kotfrakturer på grund av osteoporos. Alla ryggradsfrakturer är inte smärtsamma vilket innebär att människor ibland inte vet att de drabbats.

5. Har någon av dina föräldrar haft en höftledsfraktur?

- Ja
- Nej



Om dina föräldrar haft en höftfraktur kan du löpa högre risk att utveckla osteoporos och få en fraktur. Om någon av dina föräldrar hade böjd rygg eller om det finns en stark familjehistoria med osteoporos kan det också vara ett tecken på att du löper en ökad risk att utveckla osteoporos.

6. Har du någon av följande sjukdomar?

- Ledgångsreumatism
- Matsmältningssjukdomar (inflammatorisk tarmsjukdom (IBD), celiaki/glutenintolerans)
- Prostata- eller bröstcancer
- Diabetes
- Kronisk njursjukdom
- Sköldkörtel- eller paratyreoideasjukdom (hypertyreos, hyperparatyreoidism)
- Lungsjukdom (kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL))
- Låg testosteronhalt (hypogonadism)
- Tidigt klimakterium, mensen har slutat, äggstockar avlägsnade (låg östrogenhalt på grund av hypogonadism)
- Nedsatt rörlighet (t.ex oförmögen att gå utan hjälp)
- HIV
- Jag vet inte men jag ska fråga min läkare
- Ingen av ovanstående



Vissa medicinska sjukdomar är kopplade till en ökad risk för osteoporos och fraktur. Detta kallas sekundär osteoporos. Vissa tillstånd kan också öka risken att falla, vilket kan leda till frakturer.

7. Har du behandlats med någon av följande mediciner?

- Kortison (glukokortikoider), eller "steroider", som används för att behandla inflammation (t.ex prednison tabletter i 3 månader eller längre)
- Aromatashämmare som används för att behandla bröstcancer
- Androgenbehandling som används för att behandla prostatacancer
- Tiazolidinedioner som används för att behandla diabetes (t.ex pioglitazon)
- Immunsuppressiva medel som använts efter transplantationsoperationer (t.ex calmodulin/ calcineurinfosfathämmare)
- Antidepressiva medel som används för att behandla depression, tvångssyndrom m.m. (t.ex selektiva serotoninåterupptagshämmare (SSRI))
- Antikonvulsiva eller antiepileptiska läkemedel som används för att behandla anfall (t.ex fenobarbital, karbamazepin och fenytoin)
- Jag vet inte men jag ska fråga min läkare
- Ingen av ovanstående



Långvarig användning av vissa behandlingar kan öka bennedbrytningen vilket kan leda till en ökad risk för fraktur. Vissa behandlingar ökar också risken för fall, vilket kan resultera i benbrott.

8. Dricker du större mängder alkohol (mer än tre enheter per dag) och/ eller röker för närvarande?

- Ja
- Nej



Att dricka för mycket alkohol påverkar benhälsan negativt och kan också leda till flera fall, vilket ökar risken för frakturer.



Oavsett om du röker för närvarande eller har rökt tidigare bör du vara medveten om att rökning har en negativ inverkan på benhälsan.

TACK FÖR ATT DU HAR SLUTFÖRT IOF RISKSATTNINGEN FÖR OSTEOPOROS!

**OM DU HAR SVARAT JA PÅ NÅGON AV
FRÅGORNNA I DENNA RISKSATTNINGEN**



**TYDER DINA SVAR PÅ ATT DU KAN HA RISKFAKTORER
FÖR OSTEOPOROS OCH FRAKTUR.**

Vi uppmuntrar dig att diskutera statusen för din benhälsa och strategier för att minska din risk för osteoporosrelaterade frakturer med din läkare som kan ge råd om en riskbedömning och/eller undersökning av bentätheten.

Vi uppmuntrar dig även att läsa följande sidor för att se andra riskfaktorer för osteoporos kan gälla dig och att regelbundet kontrollera din risk för osteoporos och frakturer.

**OM DU INTE HAR SVARAT JA PÅ NÅGON
AV FRÅGORNNA I DENNA RISKSATTNING**

**kan du se om andra riskfaktorer för osteoporos
som visas på följande sidor kan gälla dig.**

För att göra om denna riskskattning på nätet kan du besöka
<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

PASSAR NÅGRA ANDRA RISKFAKTORER FÖR BENSKÖRHET IN PÅ DIG?

RISKFAKTORER SOM DU KAN PÅVERKA



UNDVIKER DU MEJERIPRODUKTER?

Kalcium, det viktigaste mineralet för ditt skelett, finns mest i mejeriprodukter. Om du undviker, är allergisk eller intolerant mot mjölk/mejeriprodukter utan att ta något kalciumtillskott kan du ha kalciumbrist och högre risk för osteoporos.



FÅR DU TILLRÄCKLIGT MED SOLLJUS?

Tillbringar du mindre än 10 minuter per dag utomhus (med en del av kroppen utsatt för solljus) utan att ta D-vitamintillskott? D-vitamin tillverkas i huden vid exponering för UVB-strålar från solen. D-vitamin gynnar benhälsan eftersom det är nödvändigt för upptagning av kalcium.



LITE FYSISK AKTIVITET?

Är din dagliga fysiska aktivitet under 30 minuter om dagen (hushållsarbete, promenader, löpning m.m.)? Brist på fysisk aktivitet leder till ben- och muskelförlust. Regelbunden vikt bärande träning (som jogging eller promenader) och muskelstärkande träning hjälper till att bygga upp och stärka ben och muskler.



FALLER DU OFTA?

Fall är den främsta orsaken till frakturer och alla som faller ofta (mer än en gång under det gångna året) löper högre risk att bryta benen. Träning för att förbättra muskelstyrkan och balansen, liksom strategier för att förhindra fall hemma, kan bidra till att minska risken för fall.

RISKFAKTORER SOM DU INTE KAN PÅVERKA



LEDGÅNGSREUMATISM?

Ledgångsreumatism och användning av kortikosteroider för att bekämpa denna sjukdom kan båda leda till benskörhetsproblem.



DIABETES?

Både diabetes typ 1 och 2 har kopplats till ökad risk för frakturer.



BRÖST- ELLER PROSTATA-CANCERBEHANDLING?

Prostatacancer och bröstcancer behandlas genom hormonborttagning vilket bidrar till skelettbortfall. Cancerbehandlingar som kemoterapi, strålbehandling och kortison påverkar också benhälsan negativt.

GLUKOKORTIKOIDBEHANDLING?



Glukokortikoider, ofta kända som "steroider" (t.ex prednison) skrivs ofta ut för tillstånd som astma, reumatoid artrit och vissa inflammatoriska sjukdomar. Användning av orala kortikosteroider i mer än tre månader i rad kan leda till bennedbrytning där förlusten sker snabbast under de första 3-6 månaderna av behandlingen.

HYPERTYREOID ELLER HYPERPARATYREOID?



Hypertyreoidism och hyperparatyreoidism kan leda till benförlust och osteoporos.

TIDIGT KLIMAKTERIE?



Kom du i klimakteriet före 45 års ålder? Östrogen har en skyddande effekt på benet. När klimakteriet börjar producerar kroppen lägre östrogennivåer och hastigheten av benförlust ökar snabbt.

HAR MENSEN SLUTAT?



Har din mens någon gång upphört i 12 månader i rad eller mer (annat än på grund av graviditet, klimakteriet eller hysterektomi)? Ingen menstruation under en lång tid indikerar låg östrogenproduktion, en faktor som ökar risken för benskörhet.

HAR DU TAGIT BORT DINA ÄGGSTOCKAR?



Har dina äggstockar tagits bort före 45 års ålder utan att du tagit hormonell ersättningsterapi? Dina äggstockar är ansvariga för östrogenproduktion och brist på äggstockar innebär att du har fått östrogenbrist, en faktor som ökar risken för benskörhet.

LÅG TESTOSTERONNIVÅ?



Har du någonsin drabbats av impotens, brist på sexlust eller andra symtom relaterade till låga testosteronnivåer? Testosteron hos män spelar en liknande roll som östrogen hos kvinnor - lägre nivåer av detta hormon påverkar behälsan negativt och kan öka risken för benskörhet.

MATSMÄLTNINGSSJUKDOM?



Tillstånd som ulcerös kolit, Crohns sjukdom eller celiaki/glutenintolerans leder till dåligt upptag av näringsämnen i maten. Ökad risk för osteoporos beror på dåligt upptagning av kalcium och andra näringsämnen (och ofta låg kroppsvikt). Behälsa påverkas troligtvis inte långsiktigt hos personer med celiaki/glutenintolerans som konsekvent håller sig till en glutenfri kost.

Om någon av riskfaktorerna stämmer in på dig betyder det inte att du har osteoporos, bara att du kan ha en större risk att utveckla det. I det här fallet ska du diskutera din benhälsa med din läkare som kan ge råd om en bedömning av benhälsan. Om du inte har identifierat några riskfaktorer uppmuntrar vi dig att föra en livsstil som är bra för din benhälsa och fortsätta följa upp dina risker i framtiden.







TIPS FÖR EN LIVSSTIL SOM ÄR BRA FÖR BENHÄLSAN

- **Öka din nivå av fysisk aktivitet** - sikta på att träna i 30-40 minuter, tre till fyra gånger varje vecka med vikt bärande övningar och motståndsövningar i programmet
- **Se till att du äter en näringsrik, balanserad kost som innehåller tillräckligt med kalcium i kosten** - se våra kalciumrekommendationer på nätet
- Tål du inte mejeriprodukter? **Ta reda på mer om kalciumrika alternativ** eller utforska vilka mejeriprodukter du kan njuta av i måttlig mängd - använd IOF kalciumkalkylator som finns på vår webbsida för att uppskatta ditt ungefärliga kalciumintag
- Spendera mer tid utomhus för att se till att du får tillräckligt med **D-vitamin** eller ta kosttillskott vid behov
- **Undvik rökning** och **drick alkohol med måtta**

LÅT INTE BENSKÖRHET PÅVERKA DIG, DIN FAMILJ ELLER DINA VÄNNER!

För mer information om benskörhetsförhållanden, relaterade frakturer och för att hitta ditt nationella benskörhetsförbund är du välkommen att besöka:

www.osteoporosis.foundation

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosiday/
-  youtube.com/iofbonehealth/
-  pinterest.com/iofbonehealth/

©2019 **International Osteoporosis Foundation**
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

