

Як дізнатися свій Індекс маси тіла (ІМТ)?

Індекс маси тіла (ІМТ) – показник, заснований на співвідношенні росту й ваги дорослого чоловіка або жінки.

Категорії ІМТ:

низька маса тіла — нижче 18,5
нормальна маса тіла — 18,5–24,9
підвищена маса тіла — 25–29,9
ожиріння — 30 та більше.

Формула ІМТ (фунти/дюйми):

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{вага у фунтах} \times 703}{\text{зріст у дюймах}^2}$$

Формула ІМТ (кг/м):

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{вага у кг}}{\text{зріст у м}^2}$$

Як визначити свій рівень споживання алкоголю?

Одиниця алкоголю дорівнює 10 мл (або приблизно 8 грамам) чистого етанолу, активного хімічного компонента в алкогольних напоях. Надмірне вживання алкоголю підвищує ризик остеопорозу та переломів.

Приблизний вміст алкоголю в напоях:

Одиниця алкоголю на склянку (бокал)*:

пиво або сидр
(4% алкоголю):
250мл/8.75унцій = 1 одиниця

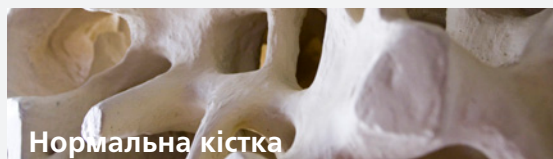
вино
(12.5% алкоголю):
80 мл/2.80 унцій = 1 одиниця

міцні спиртні напої
(40% алкоголю):
25 мл/0.88 унцій = 1 одиниця
(100 мл = 3.5 рідких унцій)

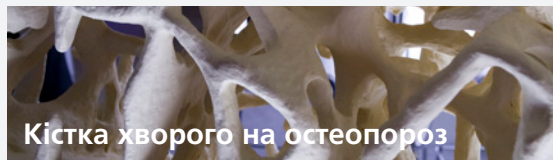
* Розміри стандартної склянки (бокалу) та вміст алкоголю в напоях відмінні в кожній країні, тому використовують рідкі мірні одиниці та відсотки, а не кількість стандартних склянок (бокалів).

Що таке остеопороз?

Остеопороз – захворювання, що призводить до погіршення щільності кісток, якості кісткової тканини й, врешті решт, до послаблення скелета, в результаті якого зростає ризик переломів, зокрема хребта, зап'ястків, стегон, таза, передпліччя. Остеопороз та пов'язані з ним переломи – серйозна загроза здоров'ю, потенційне джерело больових відчуттів, тривалої інвалідності, втрати незалежності й самостійності рухів, а, в кінцевому рахунку, завчасної смерті.



Нормальна кістка

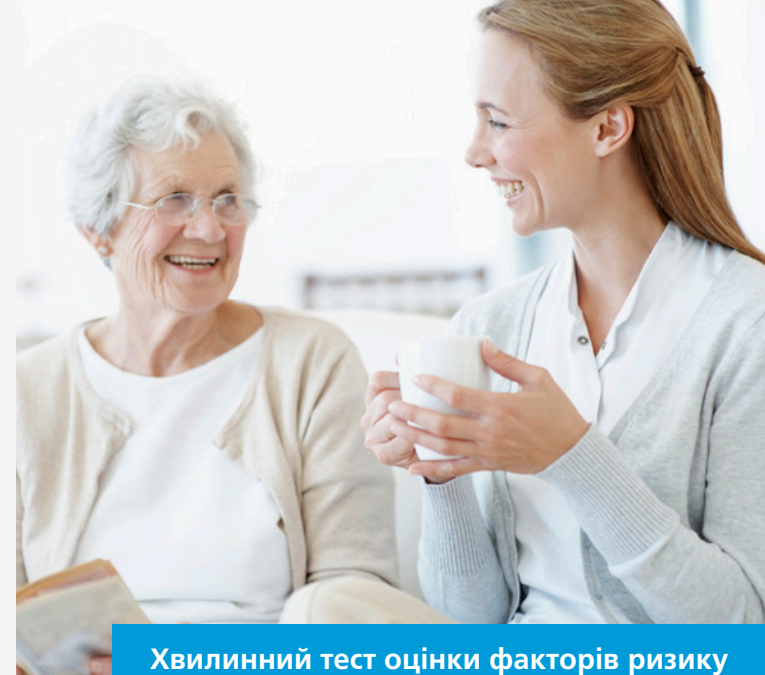


Кістка хворого на остеопороз

Захистіть свої кістки!

Навіть ті, хто відповівши на запитання тесту, з'ясували, що їхній ризик захворіти на остеопороз тяжіє до нуля, повинні захищати свою кісткову систему шляхом внесення позитивних змін у власне життя:

- Регулярно займатися спортом (фітнес, тренажери)
- Споживати продукти, багаті на кальцій та білок, частіше гуляти на сонці задля отримання необхідних доз вітаміну Д або пити спеціальні препарати (для старших за 60 років)
- Не палити, не вживати надмірних доз алкоголю



Хвилинний тест оцінки факторів ризику Міжнародної асоціації остеопорозу (IOF)

Чи загрожує вам остеопороз?

Кожна третя жінка й кожен п'ятий чоловік у світі після 50 років отримує перелом, спричинений остеопорозом.

Остеопороз – це «мовчазна» недуга, що послаблює кістки, збільшує ризик переломів, больових відчуттів, тривалої інвалідності

Дайте відповідь на запитання Хвилинного тесту оцінки факторів ризику Міжнародної асоціації остеопорозу (IOF) й дізнайтеся, чи загрожує вам остеопороз.

Хвилинний тест оцінки факторів ризику Міжнародної асоціації остеопорозу (IOF)

19 простих запитань задля визначення стану кісткової системи

Незмінні фактори ризику: ті, що не залежать від способу життя

Є фактори ризику, які супроводжують людину з народження й не можуть бути усунуті. Дбайливе ставлення до власного здоров'я допоможе зменшити втрату мінеральної щільності кісток

1. Чи мав хтось із ваших батьків діагноз остеопороз або перелом після мінімального падіння на рівні або нижче власного зросту?
 так ні
2. Чи мав хтось із ваших батьків грудний кіфоз або «горб вдови»?
 так ні
3. Ваш вік 40 років і старше?
 так ні
4. Чи був у вас перелом кісток, викликаний мінімальним падінням, у дорослому віці?
 так ні
5. Чи часто у вас трапляються падіння (більше одного разу за останній рік)? Чи боїтеся падінь через загальну слабкість?
 так ні
6. Чи зменшився ваш зріст після 40 років більше, ніж на 3 см?
 так ні
7. Чи не занижка у вас маса (ІМТ менше 19 кг/м²)?
 так ні
8. Чи приймали ви кортикостероїди (кортизол, преднізолон та ін.) більше трьох місяців (кортикостероїди часто призначають при таких станах, як астма, ревматоїдний артрит та при деяких інших запальних захворюваннях)?
 так ні
9. Чи встановлювали вам діагноз ревматоїдний артрит?
 так ні

10. Чи були у вас під час обстеження відзначені підвищені функції щитоподібної або паращитоподібної залози? Чи хворіли на діабет I типу, шлунково-кишкові чи харчові порушення (целиакія, хвороба Крона)?
 так ні

Для жінок:

11. Для жінок старше 45 років: чи настала у вас менопауза до 45 років?
 так ні
12. Чи траплялися періоди аменореї (відсутності менструацій) протягом 12 місяців та більше (не пов'язані з вагітністю, менопаузою чи гістеректомією)?
 так ні
13. Чи не видалили вам яєчники до 50 років? Чи приймаєте ви замісну гормональну терапію?
 так ні

Для чоловіків:

14. Чи страждали ви коли-небудь від імпотенції, зниження лібідо та інших симптомів, які пов'язані з низьким рівнем тестостерону?
 так ні

Те, що можна змінити — це ваш спосіб життя

Модифіковані фактори ризику, які в першу чергу пов'язані з харчовими звичками або способом життя.

15. Чи вживаєте ви регулярно алкоголь у дозі, яка б перевищувала безпечну (більше 2 одиниць на день) (Як розрахувати Ваш рівень вживання алкоголю див. вище).
 так ні
16. Чи палите зараз або палили в минулому?
 так ні
17. Чи складає період фізичної активності менше 30 хвилин на день (до фізичної активності відносяться господарювання, садівництво, прогулянка, пробіжка та ін.)?
 так ні

18. Чи вживаєте ви достатньо молока або молочних продуктів? Чи відзначається у вас алергічна реакція на зазначені продукти? У такому разі, чи приймаєте додатково препарати кальцію?
 так ні
19. Чи знаходитесь на свіжому повітрі більше 10 хвилин щоденно (так щоб сонячні промені вільно сягали шкіри)? Чи приймаєте препарати з вітаміном D?
 так ні

Що це означає?

Ствердна відповідь на будь-яке запитання ще не означає наявності остеопорозу, проте свідчить про клінічно доведені фактори ризику, які в майбутньому можуть призвести до остеопорозу й переломів.

Після вивчення результатів тесту лікар призначить вам дослідження FRAX (більш детально про нього на www.shef.ac.uk/FRAX/) або МЩКТ (мінеральної щільності кісткової тканини). Ви також отримаєте рекомендації щодо того, як лікуватися або проводити профілактику остеопорозу.

Якщо ж ви не маєте жодного фактору ризику (або їхня кількість мінімальна), порадьтеся з лікарем, як зберегти такий стан у майбутньому та як часто проходити повторну перевірку.

Отримати більше інформації про остеопороз та засоби лікування й профілактики можна в спеціалізованому центрі або на сайті www.iofbonehealth.org.

Примітка: Хвилинний тест покликаний ознайомити вас із ризиками остеопорозу. Він не має наукової валидності.