

## 19 EASY QUESTIONS TO HELP YOU UNDERSTAND THE STATUS OF YOUR BONE HEALTH

### Vaše neovplyvniteľné rizikové faktory - Točo nemôžete zmeniť!

Toto sú rizikové faktory, ktoré sú vrodené, alebo ich nie je možné zmeniť. Je potrebné byť si vedomý aj rizikových faktorov, ktoré nie je možné zmeniť, aby mohli byť včas zavedené opatrenia pre zníženie straty kostného materiálu.

1. Mal niekto z Vašich rodičov diagnostikovanú osteoporózu alebo zlomeninu kosti po miernom páde (po páde zo stoja, prípadne z menšej výšky)?  áno  nie
2. Mal niekto z Vašich rodičov zhrbenú chrbticu (starecký hrb)?  áno  nie
3. Máte viac ako 60 rokov?  áno  nie
4. Mali ste niekedy v dospelosti zlomenú kosť po miernom páde?  áno  nie
5. Padáte často (viac ako jeden krát za posledný rok) alebo máte strach z pádu, pretože ste slabý/á?  áno  nie
6. Stratili ste viac ako 3 cm z Vašej pôvodnej výšky po dovŕšení 40-teho roku?  áno  nie
7. Máte podváhu (je Váš Body Mass Index menší ako 19kg/m<sup>2</sup>)? (Vid' : „Ako vypočítať Vaše BMI,, na druhej strane)  áno  nie
8. Užívali ste niekedy kortikosteroidy v tabletkách po dobu dlhšiu ako 3 po sebe nasledujúce mesiace (kortikosteroidy sú často predpisované pacientom s astmou, reumatoidnou artritídou a na niektoré zápalové ochorenia)?  áno  nie
9. Máte diagnostikovanú reumatoidnú artritídu?  áno  nie
10. Máte diagnostikovanú zvýšenú aktivitu štítnej žľazy alebo prítomnosť teliesok, diabetes typu 1, alebo gastrointestinálne ochorenie ako je Crohnova choroba alebo celiakia?  áno  nie

#### Pre ženy:

11. Objavila sa u Vás menopauza pred 45 rokom života?  áno  nie
12. Vynechala Vám niekedy menštruácia po dobu 12 po sebe nasledujúcich mesiacov (okrem obdobia tehotenstva, menopauzy alebo po hysterektómii)?  áno  nie
13. Podstúpili ste chirurgické odstránenie vaječníkov pred 50 rokom života a nebola Vám po odstránení podávaná hormonálna terapia?  áno  nie

#### Pre mužov:

14. Trpeli ste niekedy na impotenciu, znížené libido alebo iné príznaky spojené s nízkymi hladinami testosterónu?  áno  nie

### Rizikové faktory spojené s Vaším životným štýlom- To čo môžete zmeniť!

Toto sú ovplyvniteľné rizikové faktory, ktoré vyplývajú zo spôsobu stravovania a životného štýlu.

15. Pijete pravidelne alkohol vo väčších množstvách (viac ako 2 jednotky denne)? (Vid' : „Ako odhadnúť Vašu konzumáciu alkoholu,, na druhej strane)  áno  nie
16. Fajčíte, alebo ste niekedy počas života fajčili?  áno  nie
17. Venujete sa fyzickej aktivite menej ako 30 minút denne (domáce práce, práca v záhrade, prechádzky, behanie atď.)?  áno  nie
18. Vyhýbate sa, alebo ste alergický/á na mlieko a mliečne výrobky a ani neberiete výživové doplnky obsahujúce vápnik?  áno  nie
19. Strávite menej ako 10 minút vonku (s časťou tela vystavenou slnečnému žiareniu) a ani neužívate výživové doplnky obsahujúce vitamín D?  áno  nie

**K objasneniu Vašich odpovedí pokračujte na druhej strane**

# IOF - JEDNOMINUTOVÝ TEST NA ZISTENIE RIZIKA OSTEOPORÓZY

## VYSVETLENIE K ODPOVEDIAM:

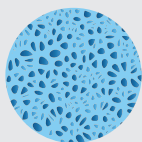
Ak odpoviete "áno" na niektorú z otázok, neznamená to že trpíte osteoporózou. Kladné odpovede jednoducho znamenajú, že máte klinicky dokázané rizikové faktory, ktoré môžu viesť k rozvoju osteoporózy.

Prosím ukážte tento rizikový test vášmu lekárovi, ktorý by Vás mal naviesť na FRAX test, ktorý posúdi riziko osteoporózy (prístupný na [www.shef.ac.uk/FRAX/](http://www.shef.ac.uk/FRAX/)) a/alebo na denzitometrické meranie kostnej hustoty. Okrem toho Vám lekár poradí prípadnú liečbu, ak je potrebná.

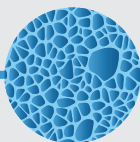
## ČO JE TO OSTEOPORÓZA?

Na celom svete jednu z troch žien a jedného z piatich mužov vo veku nad 50 rokov postihne zlomenina v dôsledku osteoporózy.

Je to ochorenie, pri ktorom hustota a kvalita kosti sú znížené. To vedie k oslabeniu kostry a k zvýšeniu rizika zlomenín, konkrétne chrbtice, zápästia, bedrových kostí, panvy, a ramena. Osteoporóza a s ňou asociované zlomeniny môžu mať závažné zdravotné následky a sú významnou príčinou mortality a morbiditu. Často majú za následok bolesť, dlhodobú neschopnosť a závislosť na pomoci druhých.



Normálna kosť



Osteoporotická kosť



Zlomená kosť

## PODNIKNI TIETO KROKY PRE ZDRAVÉ KOSTI!

Aj keď nemáte žiadne riziko, alebo iba mierne riziko vzniku osteoporózy, aj tak by ste mali podniknúť kroky pre zlepšenie kvality vašich kostí, ktoré zahŕňajú:

- Pravidelné cvičenie s cieľom posilniť svalstvo a zvýšiť tak jeho opornú funkciu pre kostru
- Zdravá strava bohatá na vápnik a proteíny, takisto dostatočný príjem vitamínu D prostredníctvom bezpečného vystavovania sa slnečným lúčom a ak máte nad 60 rokov príjem prostredníctvom výživových doplnkov
- Obmedzovať nezdravé návyky ako je fajčenie a požívanie nadmerného množstva alkoholu

## Ako si vypočítať Body Mass Index (BMI)

BMI je index vyjadrujúci vzťah telesnej hmotnosti a výšky, platný pre dospelé ženy i mužov.

Kategórie BMI:

Podváha= pod 18,5

Normálna váha= 18,5-24,9

Nadváha= 25-29,9

Obezita= 30 a viac

### Imperiálny vzorec BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{váha v librách} * 703}{\text{výška v palcoch}^2}$$

### Metrický vzorec BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{váha v kilogramoch}}{\text{výška v metroch}^2}$$

## Ako odhadnúť konzumáciu alkoholu

Jednotka alkoholu je ekvivalentná 10ml (alebo približne 8g) čistého etanolu, aktívnej chemickej zložke v alkoholických nápojoch. Nadmerná konzumácia alkoholu zvyšuje riziko osteoporózy a zlomenín.

### Orientačný odhad

Počet jednotiek alkoholu na pohár\*:

	=		=	
<b>Pivo alebo cider</b> (4% alkohol): 250 ml/8.75 oz. = 1 jednotka		<b>Víno</b> (12.5% alkohol): 80 ml/2.80 oz. = 1 jednotka		<b>Tvrдый alkohol</b> (40% alkohol): 25 ml/0.88 oz. = 1 jednotka (100 ml = 3.5 oz.)

\* Štandardná veľkosť pohárov a obsah alkoholu sa v rôznych krajinách líši, preto je použité množstvo tekutiny. Množstvá a percentá používané radšej ako štandardná veľkosť pohárov.