

Nový bleskový dotazník rizika osteoporózy.

19 jednoduchých otázok, ktoré Vám pomôžu pochopiť stav Vašich kostí

Čo nemôžete zmeniť – údaje o Vašich rodičoch

1. Mali Vaši rodičia diagnostikovanú osteoporózu, alebo si niekto z nich zlomil kosť po malom úraze (napr. pád zo stoja, alebo menšej výšky) ?

ANO NIE

2. Mal niekto z rodičov výrazne zhrbený chrbát?

ANO NIE

Vaše vlastné riziká – údaje o Vás

Niektoré trvalé rizikové faktory nemožno zmeniť. To však neznamená, že sa majú ignorovať. Je dôležité byť si vedomý týchto rizík, aby mohli byť podniknuté kroky na zníženie straty kostnej hmoty.

3. Ste starší/ia ako 40 rokov?

ANO NIE

4. Zlomil/a Ste si v dospelosti kosť po malom úraze (napr. pád zo stoja, alebo menšej výšky)?

ANO NIE

5. Padáte často (viac ako raz ročne), alebo máte strach z pádu, lebo sa cítite slabý(á)?

ANO NIE

6. Znížila sa po 40-tke Vaša telesná výška o viac ako 3 cm?

ANO NIE

7. Máte podváhu (nízku telesnú hmotnosť vzhľadom k svojej výške), t.j. BMI pod 19?
(BMI – Body Mass Index zistíte, ak vydelite svoju telesnú hmotnosť v kg druhou mocninou telesnej výšky v m.)

ANO NIE

8. Užíval/a Ste niekedy tablety kortikosteroidov (kortizon, prednizone, a pod.) po dobu viac ako 3 mesiace?

Kortikoidy sú často predpisované u chorôb ako astma, reumatoidná artritída a iné zápalové choroby.

ANO NIE

9. Stanovili Vám diagnózu reumatoidnej artritídy?

ANO NIE

10. Stanovili Vám diagnózu zvýšenej činnosti štítnej žľazy, alebo prištítnnej žľazy?

ANO NIE

Pre ženy

11.Skončila Vaša menštruácia (prechod) pred vekom 45 rokov?

ANO NIE

12.Mali Ste niekedy prerušenú menštruáciu na viac ako 12 mesiacov (okrem tehotenstva, menopauzy, alebo vyoperovania maternice)?

ANO NIE

13.Vyoperovali Vám vaječníky pred vekom 50 rokov, bez toho, aby Ste užívali ženské hormóny?

ANO NIE

Pre mužov

14.Spozorovali Ste príznaky impotencie, straty chuti na sex, alebo iné známky nedostatku testosteronu?

ANO NIE

Čo môžete zmeniť – Váš životný štýl

15.Konzumujete pravidelne alkohol v nadmernom množstve?

Za nadmerné množstvo sa sa považuje hranica: 0,5 litra piva, či 2 dcl vína, alebo 0,5dcl tvrdého destilátu.

ANO NIE

16.Fajčil Ste v minulosti, alebo fajčíte teraz?

ANO NIE

17. Máte denne menej než 30 minút pohybu?

Práca v domácnosti, na záhrade, chôdza, beh.

ANO NIE

18.Vyhýbate sa z nejakého dôvodu mlieku a mliečnym výrobkom a pritom neužívate vápnikové tabletky, alebo potravinové doplnky s vápnikom?

ANO NIE

19.Strávite menej ako 10 minút mimo domu (s nejakou časťou tela odhalenou voči slnku) bez toho, aby Ste užívali prípravky s vitamínom D?

ANO NIE

Hodnotenie:

Ak Ste aspon na jednu otázku odpovedali „ano“, neznamená to, že máte osteoporózu. Kladné odpovede jednoducho znamenajú len to, že máte klinicky významné rizikové faktory, ktoré môžu viesť k osteoporóze a následným zlomeninám.

Doporučujeme Vám, aby Ste sa s výsledkom tohto testu poradili so svojím lekárom, ktorý rozhodne o ďalšom diagnostickom a terapeutickom postupe.

Pokiaľ sa Vás žiadny z rizikových faktorov netýka, aj tak sa o osteoporózu naďalej informujte a strážte si tieto riziká v budúcnosti.

