# Едноминутен тест за одредување на ризикот од остеопороза на IOF

19 лесни прашања за да Ви помогнат да ја разберете состојбата на Вашето коскено здравје

## Вашите непроменливи ризик-фактори - она што не може да го промените

Ова се ризик-факторите со коишто се раѓаме или коишто не може да ги промениме. Сепак, важно е да ги познаваме факторите коишто не може да ги смениме за да се преземат чекори да се намали загубата на коскената минерална маса.

1. Дали некој од Вашите родители имал остеопороза или скршеница по пад од мала висина (пад од висина на стоење или пониско)?
   ○ да ○ не
2. Дали некој од Вашите родители бил згрбавен?
   ○ да ○ не
3. Дали сте постари од 60 години?
   ○ да ○ не
4. Дали сте скршиле коска како возрасен по благ пад?
   ○ да ○ не
5. Дали често паѓате (почесто од еднаш годишно во последната година) или дали имате страв од паѓање бидејќи се чувствувате изнемоштено?
   ○ да ○ не
6. Дали имате изгубено повеќе од 3 cm во висина по 40-тата година?
   ○ да ○ не
7. Дали имате недоволна тежина (дали индексот на телесна маса (BMI) Ви е помал од 19 kg/m$^2$)?
   ○ да ○ не
8. Дали сте примале кортикостероидни таблети (Кортизон, Преднизон итн.) повеќе од 3 последователни месеци (овие таблети често се користат за болести како астма, ревматоиден артритис и некои воспалителни заболувања)?
   ○ да ○ не
9. Дали имате ревматоиден артритис?
   ○ да ○ не
10. Дали имате премногу активна тироидна жлезда, премногу активни паратироидни жлезди, шеќерна болест - тип 1 или нарушување на апсорпцијата на хранливите материи, како Кронова болест или целијакија?
    ○ да ○ не

**За жени:**

11. Дали менопаузата Ви настапи пред 45-тата година?
    ○ да ○ не
12. Дали сте престанале да имате менструација 12 последователни месеци или подолго (иако не сте бремена, не Ви е направена хистеректомија или не сте во менопауза)?
    ○ да ○ не
13. Дали Ви биле отстранети јајчниците пред 50-тата година без да земате хормонска заменска терапија?
    ○ да ○ не

**За мажи:**

14. Дали сте страдале од импотенција, намалено либидо или имате други симптоми поврзани со ниско ниво на тестостерон?
    ○ да ○ не

Ризик-фактори коишто зависат од Вашиот животен стил – она што може да го промените

Ова се променливи ризик-фактори коишто произлегуваат од начинот на исхрана или од начинот на животниот стил и на изборот којшто го правите.

**15.** Дали редовно пиете алкохол повеќе од безбедната граница (повеќе од 2 единици дневно)?

○ да ○ не

**16.** Дали сега или кога било сте пушеле цигари?

○ да ○ не

**17.** Дали дневното ниво на физичка активност е помало од 30 минути (домашна работа, градинарство, одење, трчање итн.)?

○ да ○ не

**18.** Дали сте алергични на млеко и на млечни производи или ги избегнувате овие производи, а не земате калциум како додаток во исхраната?

○ да ○ не

**19.** Дали поминувате помалку од 10 минути дневно во надворешни услови (со дел од телото изложен на сонце), а не земате витамин Д како додаток во исхраната?

○ да ○ не

Објаснување на одговорите:

Ако сте одговориле позитивно на кое било од прашањата, тоа не значи дека имате остеопороза. Позитивните одговори едноставно значат дека имате клинички докажани ризик-фктори коишто може да доведат до остеопороза и до скршеници.

Ве молиме да го покажете овој тест за одредување на ризикот од остеопороза на Вашиот доктор, којшто може да Ве упати да ја снимите коскената густина (DEXA). Покрај тоа, Вашиот доктор ќе Ве советува какво лекување се препорачува за Вас.

Дури и ако немате ризик-фактори или имате само неколку, треба да разговарате за Вашето коскено здравје со Вашиот доктор и да ги следите Вашите ризици во иднина.

За други информации за остеопороза и за тоа како да го подобрите Вашето коскено здравје, контактирајте со Македонското здружение за применета дензитометрија – ДЕКСА или посетете ја интернет-страницата: www.iofbonehealth.org.

Забелешка: Овој тест е наменет да ја подигне свеста за ризик-факторите од остеопороза. Тој не е научно докажан тест