IOF
International Osteoporosis Foundation

TEST RIZIKA OD OSTEOPOROZE

JESTE LI IZLOŽENI RIZIKU OD OSTEOPOROZE I PRIJELOMA?

Otkrijte tako što ćete riješiti ovaj brz i jednostavan test rizika

Neka osteoporoza ne utječe na vaš život!
Ako ste izloženi riziku, obratite se svom liječniku

http://international.osteoporosis.foundation

1. Imate 60 godina i više?

- ○ Da
- ○ Ne

Rizik od osteoporoze povisuje se s godinama. Čak i ako nemate ostalih kliničkih faktora, ako ste žena od 60 godina i starija ili muškarac od 70 godina i stariji, trebali biste razgovarati sa svojim liječnikom o zdravlju svojih kostiju.

2. Jeste li imali prijelom neke kosti nakon pedesete godine?

- ○ Da
- ○ Ne

Ako ste imali prijelom kosti nakon blažeg pada (pad s vaše visine) uzrok može biti osteoporoza. Jedan prijelom kosti velik je faktor rizika za nove prijelome, a najviši je rizik unutar sljedeće dvije godine.

3. Jeste li vrlo mršavi (Indeks tjelesne mase niži od 19)?

- ○ Da
- ○ Ne

Kako izračunati Indeks tjelesne mase (BMI):
Metričke jedinice
$\text{BMI} = \dfrac{\text{težina u kilogramima}}{\text{visina u metrima}^2}$

Vrijednosti BMI-a	Značenje
Niži od 19,0	Pothranjenost
19,1 do 24,9	Normalno/Zdravo
25,0 do 29,9	Prekomjerna težina
Iznad 30,0	Pretilost

Ako je Indeks tjelesne mase (BMI) niži od 19 kg/m^2 viši je rizik od osteoporoze. Pothranjenost može dovesti do niže razine estrogena kod djevojaka i žena, sličnom onom nakon menopauze, što može pridonijeti razvoju osteoporoze. Istovremeno, osobe nježnije građe imaju viši rizik od prijeloma kostiju.

Ako ste odgovorili „da" na 2 ili više od navedenih pitanja, vaši odgovori sugeriraju da možda imate visok rizik za razvoj osteoporoze i prijelome kostiju. Preporučili bismo vam da zatražite pregled i sa svojim liječnikom razgovarate o načinima na koji možete smanjiti rizik od prijeloma vezanih uz osteoporozu.

4. Nakon četrdesete godine izgubili ste više od 4 cm visine?

- ○ Da
- ○ Ne
- ○ Ne znam

Gubitak više od 4 cm kod odrasle osobe često je uzrokovan prijelomima kralježnjaka zbog osteoporoze. Nisu svi prijelomi kralježaka bolni što znači da neki ljudi ni ne znaju da ih imaju.

5. Jeste li vi ili vaši roditelji imali prijelom kuka?

- ○ Da
- ○ Ne

Ako su vaši roditelji imali prijelom kuka možete imati viši rizik od razvoja osteoporoze i samog prijeloma. Ako se samo jedan od vaših roditelja pogrbio ili imate osteoporozu u obitelji, i to može biti znak da imate veći rizik od razvoja osteoporoze.

6. Imate li bilo koji od sljedećih poremećaja?

- ○ Reumatoidni artritis
- ○ Bolesti probavnog trakta (upalna bolest crijeva, celijakija)
- ○ Rak prostate ili rak dojke
- ○ Dijabetes
- ○ Kroničnu bolest bubrega
- ○ Poremećaje štitnjače (hipertireoza, hiperparatireoidizam)
- ○ Plućni poremećaj (kronična opstruktivna bolest pluća (KOPD))
- ○ Niska razina testosterona (hipogonadizam)
- ○ Rana menopauza, gubitak mjesečnice, uklonjeni jajnici (niska razina estrogena zbog hipogonadizma)
- ○ Nepokretnost
- ○ HIV
- ○ Ne znam, ali pitat ću svog liječnika
- ○ Ništa od navedenog

Neki medicinski poremećaji povezani su s povišenim rizikom od osteoporoze i prijeloma. To se zove i sekundarna osteoporoza. Neka stanja također mogu povisiti rizik od pada koji može dovesti do prijeloma.

7. Jeste li se liječili bilo kojim od sljedećih lijekova?

- ○ Glukokortikosteroidi ili „kortikosteroidi", koji se koriste za liječenje upale (npr. predninozon)
- ○ Inhibitori aromataze koji se koriste u liječenju raka dojke
- ○ Terapija deprivacije androgena koja se koristi u liječenju raka prostate
- ○ Tiazolidindioni koji se koriste u liječenju dijabetesa (npr. pioglitazon)
- ○ Inhibitori protonske pumpe koji se koriste u liječenju vrijeda na želucu i refluksa želuca, poznatom i kao žgaravica (npr. omeprazol)
- ○ Imunosupresivi koji se koriste nakon transplantacija (npr. inhibitor fosfataze kalmodulina/kalcineurina)
- ○ Lijekovi za štitnjaču koji se koriste u liječenju hipotireoze (npr. L-Thyroxin)
- ○ Steroidni hormoni, ili „spolni hormoni", koji se koriste u liječenju niske razine testosterona ili estrogena (npr. medroksiprogesteron acetat, luteinizirajući hormon koji otpušta hormon ili agoniste LHRH-a)
- ○ Antidepresivi koji se koriste u liječenju depresije, opsesivno-kompulzivnog poremećaja itd. (npr. selektivni inhibitori ponovne pohrane serotonina (SSRI))
- ○ Antipsihotici koji se koriste u liječenju bipolarnog poremećaja (npr. litij)
- ○ Antikonvulzivi ili antiepileptični lijekovi koji se koriste u liječenju napada (npr. fenobarbital, karbamazepin i fenitoin)
- ○ Ne znam, ali pitat ću svog liječnika
- ○ Ništa od navedenog

Dugotrajno uzimanje određenih lijekova može povećati gubitak koštane mase što može dovesti do povišenog rizika od prijeloma. Neki lijekovi povisuju i rizik od pada koji može dovesti do prijeloma kostiju.

8. Pijete li veće količine alkohola (više od 3 jedinice dnevno) i/ili pušite?

- ○ Da
- ○ Ne

Previše alkohola negativno utječe na zdravlje kostiju, a može dovesti i do češćih padova, što povisuje rizik od fraktura.

Bilo da ste pušač ili ste bili pušač morate biti svjesni da pušenje negativno utječe na zdravlje kostiju.

HVALA ŠTO STE ISPUNILI IOF-OV TEST RIZIKA OD OSTEOPOROZE

AKO STE ODGOVORILI „DA" NA BILO KOJE PITANJE U OVOM TESTU

VAŠI ODGOVORI SUGERIRAJU DA MOŽDA IMATE FAKTORE RIZIKA OD OSTEOPOROZE I PRIJELOMA.

Preporučujemo vam da o zdravlju svojih kostiju i načinima na koje možete spriječiti prijelome vezane uz osteoporozu razgovarate sa svojim liječnikom. On vam može savjetovati i da napravite procjenu rizika i/ili denzitometriju (pretragu gustoće kostiju).

Preporučujemo vam i da pogledate i sljedeće stranice s ostalim čimbenicima rizika od osteoporoze koji se mogu primjenjivati na vas i da redovno provjeravate rizik od osteoporoze i prijeloma.

AKO NISTE ODGOVORILI „DA" NA BILO KOJE OD OSAM PITANJA U OVOM TESTU RIZIKA

Provjerite mogu li se na vas primijeniti ostali faktori rizika od osteoporoze, prikazani na sljedećim stranicama.

Kako biste na internetu ponovili test, posjetite

http://riskcheck.iofbonehealth.org

ODNOSE LI SE NA VAS BILO KOJI DODATNI ČIMBENICI RIZIKA OD OSTEOPOROZE?

ČIMBENICI RIZIKA KOJE MOŽETE PROMIJENITI

IZBJEGAVATE MLIJEČNE PROIZVODE?

Kalcij, najvažniji mineral za vaše kosti, većinom se nalazi u mliječnim proizvodima. Izbjegavate ih ili ste alergični ili imate intoleranciju na mlijeko/mliječne proizvode, a ne uzimate kalcij kao dodatak prehrani, vjerojatno vam nedostaje kalcija i imate viši rizik za osteoporozu.

NISTE DOVOLJNO NA SUNCU?

Provodite li manje od 10 minuta dnevno vani (tako da su djelovi vašeg tijela izloženi sunčevoj svjetlosti), a ne uzimate vitamin D kao dodatak prehrani? Vitamin D stvara se u koži nakon izlaganja sunčevim UVB zrakama. Vitamin D pomaže zdravlju kostiju jer je nužan za apsorpciju kalcija.

MALA FIZIČKA AKTIVNOST?

Jeste li fizički aktivni manje od 30 minuta dnevno (kućanski poslovi, hodanje, trčanje itd.)? Nedostatak fizičke aktivnosti rezultira gubitkom koštane i mišićne mase. Redovita lagana aktivnost (lagano trčanje ili hodanje) i vježbe za jačanje mišića pomažu osnažiti kosti i mišiće.

FAKTORI RIZIKA KOJI SE NE MOGU PROMIJENITI

REUMATOIDNI ARTRITIS?

Sam reumatoidni artritis i korištenje kortikosteroida u liječenju ove bolesti može dovesti do osteoporoze.

DIJABETES?

Dijabetes tipa 1 i 2 može biti povezan s povišenim rizikom od prijeloma.

BOLESTI PROBAVNOG TRAKTA?

Stanja poput ulceroznog kolitisa, Crohnove bolesti ili celijakije dovode do loše apsorpcije hranjivih tvari iz hrane. Zbog lošije apsorpcije kalcija i ostalih hranjivih tvari (često i pothranjenosti) rizik od osteoporoze je povišen. Nije vjerojatno da će na dugoročno zdravlje kostiju utjecati bezglutenska dijeta koje se pridržavaju osobe s celijakijom.

HIPERTIREOZA I HIPERPARATIREOIDIZAM?

Hipertireoza i hiperparatireoidizam dovode do gubitka koštane mase i osteoporoze.

TERAPIJA GLUKOKORTIKOSTEROIDIMA?

Glukokortikosteroidi, često poznati i kao „kortikosteroidi" (npr. prednizon) često se pripisuju za stanja kao što je astma, reumatoidni artritis i neke upalne bolesti. Korištenje kortikosteroida duže od 3 uzastopna mjeseca može dovesti do gubitka koštane mase, a gubitak je brži u prvih 3 – 6 mjeseci terapije.

TERAPIJA ZA RAK PROSTATE ILI RAD DOJKE?

Rak prostate i rak dojke liječe se hormonskom terapijom što dovodi do gubitka koštane mase. Terapije kao što je kemoterapija, zračenje i liječenje kortikosteroidima također negativno utječu na zdravlje kostiju.

RANA MENOPAUZA?

Jeste li ušli u menopauzu prije 45 godine? Estrogen štiti kosti, a jednom kad započne menopauza vaše tijelo proizvodi nižu razinu estrogena i gubitak koštane mase ubrzano raste.

GUBITAK MJESEČNICE?

Jeste li ikad izgubili mjesečnicu 12 uzastopnih mjeseci ili duže (osim u slučaju menopauze ili histerektomije)? Izostanak mjesečnice tijekom dužeg razdoblja znak je niske razine stvaranja estrogena – čimbenika koji povisuje rizik od osteoporoze.

UKLONJENI JAJNICI?

Jesu li vam uklonjeni jajnici prije pedesete godine života, a niste uzimali hormonsku nadomjesnu terapiju? Vaši jajnici odgovorni su za proizvodnju estrogena i gubitak jajnika znači manjak estrogena – čimbenik koji povisuje rizik od osteoporoze.

NISKE RAZINE TESTOSTERONA?

Jeste li ikad patili od impotencije, gubitka seksualne želje ili drugih simptoma vezanih uz niske razine testosterona? Testosteron kod muškaraca igra ulogu sličnu estrogenu kod žena: niske razine ovog hormona negativno utječu na zdravlje kostiju i mogu povisiti rizik od osteoporoze.

ČESTI PADOVI?

Padovi su glavni uzrok prijeloma i svatko tko često pada (više od jednom godišnje) izložen je višem riziku od prijeloma kosti. Vježbajte kako biste poboljšali snagu mišića i ravnotežu te pogledajte kako možete spriječiti padove u svom domu – to može sniziti rizik od padova.

Ako se bilo koji čimbenik rizika odnosi i na vas, to ne znači da imate osteoporozu nego znači da imate veću mogućnost da se kod vas razvije ovo stanje. U tom slučaju razgovarajte sa svojim liječnikom o zdravlju kostiju, a on vam može savjetovati i provjeriti zdravlja kostiju. Ako niste prepoznali ni jedan čimbenik rizika, naša je preporuka da vodite život koji je zdrav za kosti i pratite ove rizike u budućnosti.

SAVJETI ZA ZDRAVIJE KOSTI

- **Povećajte razinu tjelesne aktivnosti:** nastojte vježbati 30 – 40 minuta, tri do četiri puta svakog tjedna. U vježbanje uvrstite i vježbe s utezima i vježbe otpora.
- **Neka vaša prehrana bude hranjiva i uravnotežena, s dovoljno kalcija** - pogledajte naše preporuke za unos kalcija na internetu
- Intolerancija na laktozu? Doznajte više o drugim **namirnicama bogatim kalcijem** ili doznajte koje mliječne proizvode možete umjereno uzimati: kako biste procijenili približan unos kalcija poslužite se Kalkulatorom kalcija IOF-a dostupnim na našoj internetskoj stranici
- Provodite više vremena vani, na zraku, kako biste dobili dovoljno **vitamina D** ili po potrebi uzimajte nadomjestke
- **Izbjegavajte pušenje i samo umjereno uživajte u alkoholu**

NEKA OSTEOPOROZA NE UTJEČE NA VAS, VAŠU OBITELJ ILI PRIJATELJE!

Više informacija o osteoporozi, osteoporotskim prijelomima i nacionalnom društvu za osteoporozu pronađite na: http://international.osteoporosis.foundation

facebook.com/iofbonehealth/

twitter.com/iofbonehealth/

linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/

instagram.com/worldosteoporosisday/

youtube.com/iofbonehealth/

pinterest.com/iofbonehealth/

©2019 **Međunarodna Zaklada za Osteoporozu**
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

IOF International Osteoporosis Foundation

IOF-ov Test rizika od osteoporoze sponzorira Amgen Inc.