

PREVERJANJE TVEGANJA ZA OSTEOPOROZO

ALI PRI VAS OBSTAJA TVEGANJE ZA OSTEOPOROZO IN ZLOME?

To lahko hitro in preprosto ugotovite s tem preverjanjem tveganja

Ne dopustite, da vas prizadene osteoporoza!
Če ste ogroženi, se pogovorite s svojim zdravnikom

1. Ste stari 60 let ali več?

- Da
- Ne



Tveganje za osteoporozo narašča s starostjo. Če tudi nimate nobenih drugih kliničnih dejavnikov tveganja in ste ženska, stara 60 let ali več, ali moški, star 70 let ali več, bi se morali ob naslednjem zdravniškem pregledu pogovoriti o zdravju svojih kosti.

2. Ste si po 50. letu zlomili kakšno kost?

- Da
- Ne



Če ste si zlomili kost po blažjem padcu (s stojne višine), je vzrok za to lahko osteoporozo. Ena zlomljena kost je glavni dejavnik tveganja za nov zlom, tveganje pa je največje naslednji dve leti.

3. Imate prenizko telesno težo (ITM pod 19)?

- Da
- Ne

Kako izračunati svoj ITM, če ga ne poznate:	Vrednost ITM	Pomen
<p>Metrične enote</p> $\text{ITM} = \frac{\text{teža v kilogramih}}{\text{višina v metrih}^2}$	Pod 19,0 Od 19,1 do 24,9 Od 25,0 do 29,9 Nad 30,0	Prenizka telesna teža Normalna/Zdrava Previsoka telesna teža Čezmerna telesna teža



Indeks telesne mase (ITM), nižji od 19 kg/m², je dejavnik tveganja za osteoporozo. Prenizka telesna teža lahko privede do nižje ravni estrogena pri dekletih in ženskah, podobne tisti po menopavzi, kar lahko prispeva k razvoju osteoporoze. Hkrati pa je tveganje zlomov pri slabotnih ljudeh večje.



Če ste z »da« označili dve ali več zgornjih vprašanj, vaši odgovori kažejo, da imate lahko glavne dejavnike tveganja za osteoporozo in zlome. Priporočamo vam, da zaprosite za oceno tveganja in se o strategijah za zmanjšanje tveganja zlomov, povezanih z osteoporozo, pogovorite s svojim zdravnikom.

4. Ste po 40. letu izgubili več kot 4 cm telesne višine?

- Da
- Ne
- Ne vem



Izguba telesne višine za več kot 4 cm v odraslosti je pogosto posledica osteoporoznih zlomov hrbtenice. Vsi zlomi hrbtenice niso boleči, kar pomeni, da se jih ljudje včasih niti ne zavedajo.

5. Se je kateremu od vaših staršev zlomil kolk?

- Da
- Ne



Če se je kateremu od vaših staršev zlomil kolk, imate lahko večje tveganje za razvoj osteoporozne in zlom. Če je imel kateri od vaših staršev sključen hrbet ali pa je v vaši družini močno izražena zgodovina osteoporozne, je tudi to lahko znak, da imate povečano tveganje za razvoj osteoporozne.

6. Imate katero od naslednjih motenj?

- Revmatoidni artritis
- Bolezni prebavil (vnetno bolezen črevesja (VBČ), celiakijo)
- Rak prostate ali dojke
- Sladkorna bolezen
- Kronična bolezen ledvic
- Motnje delovanja ščitnice (hipertiroidizem, hiperparatiroidizem)
- Motnje delovanja pljuč (kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB))
- Nizek testosteron (hipogonadizem)
- Zgodnja menopavza, izostanek menstruacije, odstranjeni jajčniki (nizek estrogen zaradi hipogonadizma)
- Nepokretnost
- HIV
- Ne vem, a bom povprašal/-a svojega zdravnika
- Nič od zgoraj naštetega



Nekatere zdravstvene motnje so povezane s povečanim tveganjem za osteoporozo in zlome. To imenujemo sekundarna osteoporozna. Nekatera stanja lahko povečajo tudi tveganje padcev, kar lahko privede do zlomov.

7. So vas zdravili s katerimi od naslednjih zdravil?

- Glukokortikoidi oz. »steroidi« za zdravljenje vnetja (npr. prednizon)
- Zaviralci aromataz za zdravljenje raka dojke
- Zdravljenje z deprivacijo androgenov za zdravljenje raka prostate
- Tiazolidindioni za zdravljenje sladkorne bolezni (npr. pioglitazon)
- Zaviralci protonske črpalke za zdravljenje razjed želodca in želodčnega refluksa, poznanega tudi kot zgaga (npr. omeprazol)
- Imunosupresivi, ki se uporabljajo po presaditvenih operacijah (npr. kalmodulin/kalcinevrinski zaviralci fosfataze)
- Zdravljenje s tiroidnim hormonom za zdravljenje hipotiroidizma (npr. L-tiroksin)
- Steroidni hormoni oz. »spolni hormoni« za zdravljenje nizkega testosterona ali nizkega estrogena (npr. medroksiprogesteron acetat, luteinizirajoči hormon sproščajoči hormon ali agonisti LHRH)
- Antidepresivi za zdravljenje depresije, obsesivne kompulzivne motnje, itd. (npr. selektivni zaviralci ponovnega privzema serotonina (SSRI))
- Antipsihotiki za zdravljenje bipolarnе motnje (npr. litij)
- Antikonvulzivna zdravila ali antiepileptiki za zdravljenje napadov (npr. fenobarbital, karbamazepin in fenitoin)
- Ne vem, a bom povprašal/-a svojega zdravnika
- Nič od zgoraj naštetega



Dolgoročna uporaba določenih zdravil lahko poveča izgubo kostne mase in pripelje do večjega tveganja za zlome. Nekatera zdravila povečajo tudi tveganje za padce, ki imajo za posledico zlomljene kosti.

8. Ali spijete čezmerne količine alkohola (več kot 3 enote na dan) in/ali trenutno kadite?

- Da
- Ne



Pitje preveč alkohola negativno vpliva na zdravje kosti in lahko privede tudi do pogostih padcev, kar poveča tveganje za zlome.



Če trenutno kadite ali ste kadili v preteklosti, se morate zavedati, da kajenje negativno vpliva na zdravje kosti.

HVALA, DA STE IZPOLNILI PREVERJANJE TVEGANJA ZA OSTEOPOROZO MEDNARODNE FUNDACIJE ZA OSTEOPOROZO!

**ČE STE NA KATERO OD VPRAŠANJ V TEM
PREVERJANJU TVEGANJA ODGOVORILI Z »DA«**



**VAŠI ODGOVORI KAŽEJO, DA IMATE MORDA
DEJAVNIKE TVEGANJA ZA OSTEOPOROZO IN ZLOME.**

Priporočamo vam, da se o stanju zdravja svojih kosti in strategijah za zmanjšanje tveganja zlomov, povezanih z osteoporozo, pogovorite s svojim zdravnikom, ki vam bo morda svetoval oceno tveganja in/ali merjenje kostne gostote.

Priporočamo vam tudi, da preverite strani v nadaljevanju za kakršne koli druge dejavnike tveganja za osteoporozo, ki morda veljajo za vas, ter da redno preverjate svoje tveganje za osteoporozo in zlome.

**ČE NISTE NA NOBENO OD 8 VPRAŠANJ V TEM
PREVERJANJU TVEGANJA ODGOVORILI Z »DA«**

Prosimo preverite, ali morda za vas veljajo ostali dejavniki tveganja za osteoporozo, ki so prikazani na naslednjih straneh.

Za ponovno izpolnjevanje tega Preverjanja tveganja obiščite
<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

ALI ZA VAS VELJAJO KATERI OD DODATNIH DEJAVNIKOV TVEGANJA ZA OSTEOPOROZO?

DEJAVNIKI TVEGANJA, KI JIH LAHKO SPREMENITE



SE IZOGIBATE MLEČNIM IZDELKOM?

Kalcij, najpomembnejši mineral za vaše kosti, vsebujejo večinoma mlečni izdelki. Če se mlečnim izdelkom izogibate, ste alergični na mleko/mlečne izdelke ali ste zanje intolerantni, imate brez jemanja nadomestnega kalcija, verjetno pomanjkanje kalcija in je vaše tveganje za osteoporozo večje.



DOBITE DOVOLJ SONČNE SVETLOBE?

Ali na dan zunaj preživite manj kot 10 minut (z delom vašega telesa izpostavljenim sončni svetlobi) in ne jemljete nadomestnega vitamina D? Vitamin D proizvaja koža ob izpostavljenosti sončnim žarkom UVB. Vitamin D koristi zdravju kosti, saj je nujen za absorpcijo kalcija.



MALO TELESNE DEJAVNOSTI?

Je vaša dnevna telesna dejavnost krajša od 30 minut (gospodinska opravila, hoja, tek, itd.)? Posledica pomanjkanja telesne dejavnosti je izguba mišične in kostne mase. Redna vadba, med katero telesna teža obremeni kosti (kot sta lahkoten tek ali hoja), in vaje za krepitev mišic pomagajo okrepiti mišice in kosti ter povečati njihovo maso.

DEJAVNIKI TVEGANJA, KI JIH NE MORETE SPREMENITI



REVMATOIDNI ARTRITIS?

Revmatoidni artritis sam po sebi in uporaba kortikosteroidov za boj s to boleznijo lahko privedeta do osteoporoze.



SLADKORNA BOLEZEN?

Tako sladkorna bolezen tipa 1 kot sladkorna bolezen tipa 2 sta bili povezani s povečanim tveganjem za zlome.



BOLEZNI PREBAVIL?

Stanja kot so ulcerativni kolitis, Chronova bolezen in celiakija privedejo do slabše absorpcije hranilnih snovi v živilih. Povečano tveganje za osteoporozo je posledica malabsorpcije kalcija in drugih hranilnih snovi (in pogosto nizke telesne teže). Dolgoročno zdravje kosti verjetno ne bo prizadeto pri ljudeh s celiakijo, ki se dosledno držijo brezglutenske diete.



HIPERTIROIDIZEM ALI HIPERPARATIROIDIZEM?

Hipertiroidizem in hiperparatiroidizem privedeta do izgube kostne mase in osteoporoze.



GLUKOKORTIKOIDNO ZDRAVLJENJE?

Glukokortikoidi, za katere se pogosto uporablja izraz »steroidi« (npr. prednizon), se pogosto predpisujejo za stanja kot so astma, revmatoidni artritis in nekatere vnetne bolezni. Uporaba kortikoidov, daljša od 3 zaporednih mesecev, lahko privede do izgube kostne mase, pri čemer je izguba najhitrejša v prvih 3-6 mesecih zdravljenja.



ZDRAVLJENJE RAKA DOJKE ALI PROSTATE?

Rak prostate in dojke se zdravita z odstranitvijo hormonov, kar prispeva k izgubi kostne mase. Zdravljenja raka, kot so kemoterapija, radioterapija in kortikosteroidi imajo prav tako negativen vpliv na zdravje kosti.



ZGODNJA MENOPAVZA?

Se je pri vas menopavza pojavila pred 45. letom? Estrogen na kosti učinkuje zaščitno. Ko se menopavza začne, vaše telo proizvaja manj estrogena in izguba kostne mase se hitro poveča.



IZOSTANEK MENSTRUACIJE?

Vam je menstruacija kdaj izostala za zaporednih 12 mesecev ali več (iz drugega razloga kot zaradi nosečnosti, menopavze ali odstranitve maternice)? Izostanek menstruacije za dolgo časovno obdobje kaže na majhno proizvodnjo estrogena – kar je dejavnik, ki povečuje tveganje za osteoporozo.



ODSTRANJENI JAJČNIKI?

So vam jajčnike odstranili pred dopolnjenim 50. letom, brez da bi bili deležni nadomestnega hormonskega zdravljenja? Vaši jajčniki so odgovorni za proizvodnjo estrogena in odsotnost jajčnikov pomeni, da ste imeli pomanjkanje estrogena – kar je dejavnik, ki povečuje tveganje za osteoporozo.



NIZKA RAVEN TESTOSTERONA?

Ste kdaj trpeli zaradi impotence, pomanjkanja libida ali drugih simptomov, povezanih z nizko ravno testosterona? Testosteron ima pri moških podobno vlogo kot estrogen pri ženskah – nižja raven tega hormona ima negativen vpliv na zdravje kosti in lahko poveča tveganje za osteoporozo.



POGOSTI PADCI?

Padci so glavni vzrok zlomov in vsak, ki pogosto pada (več kot enkrat v preteklem letu), ima večje tveganje, da si zlomi kost. Vaje za izboljšanje mišične moči in ravnotežja kot tudi strategije za preprečevanje padcev na domu lahko pomagajo zmanjšati tveganje za padce.







Če kateri od dejavnikov tveganja veljajo za vas, to še ne pomeni, da imate osteoporozo, ampak le, da imate morda večjo možnost za razvoj tega stanja. V tem primeru poskrbite za pogovor o zdravju kosti s svojim zdravnikom, ki vam bo morda svetoval oceno zdravja kosti. Če niste prepoznali nobenih dejavnikov tveganja, vam priporočamo, da se držite zdravju kosti prijaznega življenjskega sloga in v prihodnosti še naprej nadzorujete svoja tveganja.

NAMIGI ZA ZDRAVJU KOSTI PRIJAZEN ŽIVLJENJSKI SLOG

- **Bodite telesno dejavnejši** – prizadevajte si za 30-40 minutno vadbo od trikrat do štirikrat na teden ter v svoj program vključite nekatere vaje, med katerimi boste s svojo telesno težo obremenjevali kosti, in vaje za vzdržljivost
- **Poskrbite za hranljivo in uravnoteženo prehrano, ki vključuje dovolj kalcija** – na spletu si oglejte naša priporočila
- **Laktозна intoleranca? Pozanimajte se o alternativah, bogatih s kalcijem**, ali raziščite, katere mlečne izdelke lahko zmerno uživate – uporabite Kalkulator kalcija Mednarodne fundacije za osteoporozo, ki je na voljo na našem spletnem mestu, in približno ocenite svoj vnos kalcija
- **Preživite več časa zunaj**, da si zagotovite dovolj **vitamina D**, ali po potrebi jemljite nadomestke
- **Izogibajte se kajenju in pijte alkohol le v zmernih količinah**

NE DOVOLITE OSTEOPOROZI, DA BI PRIZADELA VAS, VAŠO DRUŽINO ALI PRIJATELJE!

Za dodatne informacije o osteoporozi, z njo povezanih zlomih in da najdete svoje državno društvo za osteoporozo: <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 **Mednarodna Fundacija za Osteoporozo (IOF)**
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

