

ОСТЕОПОРОЗ. РИСК. ПРОВЕРЬ

1. Ваш возраст 60 лет и старше?

- Да Нет

2. Вы ломали кость после 50 лет?

- Да Нет

3. Вы имеете недостаточный вес?

- Да Нет

Чтобы рассчитать свой ИМТ, если вы его не знаете	ИМТ Значение	Значение
$\text{ИМТ} = \frac{\text{Метрические единицы вес в килограммах}}{\text{высота в метрах}^2}$	Ниже 19.0 19.1 to 24.9 25.0 to 29.9 Выше 30.0	Вес ниже нормы Нормальный вес Избыточный вес Ожирение

Если вы ответили «Да» на 2 или более из вышеперечисленных вопросов, это может означать, что вы в значительной степени подвержены факторам риска развития остеопороза и переломов. Мы рекомендуем вам обратиться к врачу с просьбой провести диагностику состояния костей и обсудить меры профилактики остеопороза и переломов.

4. Относится ли к вам что-либо из нижеследующего?

- Ревматоидный артрит
- Заболевания желудочно-кишечного тракта (воспалительные заболевания кишечника (ВЗК), целиакия)
- Рак предстательной или молочной железы
- Диабет
- Хроническое заболевание почек
- Заболевания щитовидной железы или околощитовидной железы (гипертиреоз, гиперпаратиреоз)
- Заболевания легких (хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ))
- Низкий уровень тестостерона (гипогонадизм)
- Ранняя менопауза, перерывы в менструальном цикле, операция по удалению яичников (низкий эстроген из-за гипогонадизма)
- Длительная неподвижность (не можете ходить без посторонней помощи)
- ВИЧ
- Я не знаю, но спрошу своего врача
- Ничего из вышеперечисленного

5. Принимали ли вы какие-либо из следующих лекарственных препаратов?

- Глюкокортикоиды или «стероиды», используемые для лечения воспаления (например, таблетки преднизона на 3 месяца или дольше)
- Ингибиторы ароматазы, используемые для лечения рака молочной железы
- Андроген-депривационные препараты, используемые для лечения рака предстательной железы
- Тиазолидиндионы, используемые для лечения диабета (например пиоглитазон)
- Иммунодепрессанты, используемые после трансплантационных операций (например, ингибиторы кальмодулина/кальциневрин-фосфатазы)
- Антидепрессанты, используемые для лечения депрессии, обсессивно-компульсивного расстройства и т.д. (например, селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), такие как флуоксетин, флувоксамин и пароксетин)
- Противосудорожные или противоэпилептические препараты, применяемые для лечения судорог (например фенобарбитал, карбамазепин и фенитоин)
- Я не знаю, но спрошу своего врача
- Ничего из вышеперечисленного

6. Было ли у вас снижение роста после 40 лет более чем на 4 см?

- Да Нет Я не знаю

7. Был ли у кого-либо из ваших родителей перелом шейки бедра?

- Да Нет

8. Вы употребляете чрезмерное количество алкоголя (> 3 единиц в день) и / или курите?

- Да Нет



Если в результате теста вы выяснили, что подвержены воздействию каких-либо факторов риска, это не означает, что у вас остеопороз, а лишь указывает на то, что у вас наблюдается более высокая вероятность развития этого заболевания. В этом случае обязательно проконсультируйтесь с врачом, который может назначить проведение диагностики состояния ваших костей. Если вы не выявили у себя никаких факторов риска, мы рекомендуем вам вести здоровый образ жизни, заботиться о состоянии костей и внимательно относиться к появлению каких-либо рисков развития заболевания в будущем.
