

The NEW IOF One-Minute Osteoporosis Risk Test

19 jednoduchých otázek, které vám pomohou posoudit stav vašeho skeletu

Co nelze změnit – údaje o vašich rodičích

1. Byla u některého z vašich rodičů stanovena diagnóza osteoporózy nebo utrpěl některý z nich zlomeninu v důsledku pádu (ze stoje nebo nižší výšky)?
ANO NE

2. Měl některý z vašich rodičů významně nahrbená záda?
ANO NE

Údaje o vás

Některé trvalé rizikové faktory nelze změnit. To však neznamena, že bychom je měli ignorovat. Je třeba věst je v patrnosti, neboť lze podniknout opatření, která brání ztrátě kostní hmoty.

3. Je vám více než 40 let?
ANO NE

4. Utrpěl/a jste v dospělosti zlomeninu po pádu (ze stoje nebo nižší výšky)?
ANO NE

5. Upadl/a jste v posledním roce více než jednou nebo máte strach z pádu, protože se cítíte slabý/á?
ANO NE

6. Snížila se po 40. roce věku vaše tělesná výška o více než tři centimetry?
ANO NE

7. Máte nízkou hmotnost vůči své výšce postavy, tj. BMI pod 19 kg/m²?
[BMI = „Body Mass Index“ zjistíte, když vydělíte svoji tělesnou hmotnost (kg) druhou mocninou své tělesné výšky (m)]
ANO NE

8. Užíval/a jste někdy kortikosteroidy (kortison, prednison apod.) po dobu delší než tři měsíce?
ANO NE

9. Stanovil u vás někdy lékař diagnózu revmatoidní artritidy?
ANO NE

10. Stanovil u vás někdy lékař diagnózu zvýšené činnosti štítné žlázy nebo příštinných tělísk?
ANO NE

Pro ženy:

11. Nastala u vás menopauza (přechod) před 45. rokem věku?
ANO NE

12. Přestala jste někdy menstruat na dobu delší než 12 měsíců z jiného důvodu než je těhotenství, menopauza nebo hysterektomie (odnětí dělohy)?
ANO NE

13. Byly vám odstraněny vaječníky před padesátým rokem věku, aniž byste po zákroku dostávala hormonální substituční léčbu?
ANO NE

Pro muže:

14. Trpěl jste někdy impotencí, ztrátou libida nebo jinými příznaky snížené hladiny testosteronu?
ANO NE

Co můžete ovlivnit – váš životní styl

Rizikové faktory, měnící se podle způsobu života jedince.

15. Pijete často přes míru?
(0,5 litru piva či 2 dcl vína nebo 50 ml tvrdého alkoholu denně lze ve vztahu ke skeletu považovat za ještě únosné množství)
ANO NE

16. Kouříte nebo jste byl/a někdy kuřákem?
ANO NE

17. Máte denně méně než třicet minut pohybu (práce v domácnosti, na zahradě, chůze, běh)?
ANO NE

18. Vyhýbáte se z nějakého důvodu mléku a mléčným výrobkům a přitom neužíváte farmaka ani potravinové doplňky s vápníkem?
ANO NE

19. Nepřekročí doba, kterou denně strávíte venku s nějakou částí těla vystavenou slunečnímu záření, deset minut, a přesto neužíváte žádný z přípravků s vitamínem D?
ANO NE

Hodnocení:

Odpověď „ANO“ na některou z otázek rozhodně neznamená, že máte osteoporózu. Představuje však existenci klinicky prokázaného rizikového faktoru, jenž k osteoporóze a následným zlomeninám mohou vést.

Doporučujeme vám, abyste se s výsledkem tohoto testu poradili se svým lékařem, který rozhodne, zda je nutné nějaké další vyšetření.

Pokud se vás nyní žádný z rizikových faktorů netýká, stejně se o osteoporózu informujte a hlídejte svá rizika do budoucna.