



ТЕСТ.ДЛЯ.ОПРЕДЕЛЕНИЯ.РИСКА РАЗВИТИЯ.ОСТЕОПОРОЗА

ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ РИСКУ РАЗВИТИЯ
ОСТЕОПОРОЗА И ПЕРЕЛОМОВ?

Узнайте, пройдя короткий и простой тест для
определения риска развития остеопороза

Защитите себя от остеопороза!
Если вы обнаружили у себя факторы риска,
проконсультируйтесь с врачом

↗ <http://international.osteoporosis.foundation>

1. Вам 60 лет или больше?

- Да
- Нет



С возрастом риск развития остеопороза увеличивается. Даже в случае отсутствия других клинических факторов риска, если вы женщина в возрасте от 60 лет или мужчина в возрасте от 70 лет, вам необходимо обсудить состояние здоровья ваших костей во время следующего визита к врачу.

2. Были ли у вас переломы костей после 50 лет?

- Да
- Нет



Если у вас был перелом в результате незначительного падения (с высоты своего роста), это может быть связано с остеопорозом. Ранее перенесенный перелом приводит к значительному увеличению риска повторных переломов, особенно в последующие два года.

3. Испытываете ли вы дефицит веса (ИМТ меньше 19)?

- Да
- Нет

Рассчитайте свой ИМТ, если не уверены:

Метрическая формула

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес в кг}}{\text{рост в м}^2}$$

ИМТ	Значение
Ниже 19,0	Вес ниже нормы
От 19,1 до 24,9	Нормальный вес
От 25,0 до 29,9	Избыточный вес
Выше 30,0	Ожирение



Индекс массы тела (ИМТ) меньше 19 кг/м² является фактором риска развития остеопороза. Недостаточный вес может привести к снижению уровня эстрогена у девушек и женщин, как после наступления менопаузы, что может способствовать развитию остеопороза. В то же время люди, страдающие мышечной и общей слабостью, подвержены более высокому риску переломов.



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. Уменьшился ли ваш рост более чем на 4 см после 40 лет?

- Да
- Нет
- Не знаю



Уменьшение роста более чем на 4 см у взрослых часто обусловлено остеопоротическими переломами позвонков. Не все переломы позвонков сопровождаются болевыми ощущениями, поэтому иногда люди даже не догадываются о существовании проблемы.

5. Был ли у кого-то из ваших родителей перелом шейки бедра?

- Да
- Нет



Если у кого-то из ваших родителей был перелом шейки бедра, вы можете быть подвержены более высокому риску развития остеопороза и переломов костей. Нарушение осанки у родителей или случаи заболевания остеопорозом в семье также могут указывать на то, что вы подвержены повышенному риску развития этого заболевания.

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

- Ревматоидный артрит
- Заболевания желудочно-кишечного тракта (воспалительные заболевания кишечника (ВЗК), целиакия)
- Рак простаты или молочной железы
- Диабет
- Хроническое заболевание почек
- Заболевания щитовидной железы (гипертиреоз, гиперпаратиреоз)
- Заболевание 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)
- Неподвижность
- ВИЧ
- Не знаю, но спрошу у врача
- Ничего из вышеперечисленного



Некоторые физиологические нарушения и заболевания связаны с повышенным риском развития остеопороза и переломов. Это называется вторичным остеопорозом. При некоторых состояниях возникает повышенный риск падений, что может привести к переломам.

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

- Глюкокортикоиды, или «стериоиды», используемые для лечения воспаления (например, преднизон)
- Ингибиторы ароматазы, используемые для лечения рака молочной железы
- Андроген-депривационные препараты, используемые для лечения рака предстательной железы
- Тиазолидиндионы, используемые для лечения диабета (например, пиоглитазон)
- Ингибиторы протонной помпы, используемые для лечения язв и желудочно-пищеводного рефлюкса, также известного как изжога (например, омепразол)
- Иммунодепрессанты, используемые после трансплантационных операций (например, ингибиторы кальмодулина/кальциневрин-фосфатазы)
- Гормоны щитовидной железы, используемые для лечения гипотиреоза (например, L-тироксин)
- Стероидные гормоны, или «половые гормоны», используемые для лечения низкого уровня тестостерона или низкого уровня эстрогена (например, ацетат медроксипрогестерона, лютеинизирующий гормон рилизинг-гормона или агонисты ЛГРГ)
- Антидепрессанты, используемые для лечения депрессии, обсессивно-компульсивного расстройства и т.д. (например, селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), такие как флуоксетин, флуоксамин и пароксетин)
- Антипсихотики, используемые для лечения биполярного расстройства (например, литий)
- Противосудорожные или противоэpileптические препараты, используемые для лечения судорог (например, фенобарбитал, карbamазепин и фенитоин)
- Не знаю, но спрошу у врача
- Ничего из вышеперечисленного



Длительный прием определенных лекарственных препаратов может ускорить потерю костной массы, что приводит к повышенному риску переломов. Некоторые препараты также увеличивают риск падений, что может повлечь за собой переломы костей

8. Употребляете ли вы избыточное количество алкоголя (более 3-х единиц в день) и/или курите ли вы в настоящее время?

- Да
- Нет



Чрезмерное употребление алкоголя отрицательно влияет на здоровье костей и может также приводить к частым падениям, что увеличивает риск переломов.



Курите ли вы в настоящее время или курили в прошлом, вам следует знать, что курение оказывает негативное влияние на здоровье костей.

СПАСИБО, ЧТО ПРОШЛИ ТЕСТ IOF ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА!

ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ «ДА» НА КАКИЕ-ЛИБО ИЗ ВОПРОСОВ ЭТОГО ТЕСТА



АНАЛИЗ ВАШИХ ОТВЕТОВ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ ПОДВЕРЖЕНЫ ФАКТОРАМ РИСКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА И ПЕРЕЛОМОВ.

Мы рекомендуем вам обсудить состояние здоровья ваших костей и меры профилактики остеопороза и переломов с врачом, который может порекомендовать проведение оценки степени риска и/или проверки минеральной плотности костной ткани (денситометрии).

Мы также рекомендуем вам ознакомиться со следующими страницами, чтобы проверить, подвержены ли вы другим факторам риска развития остеопороза, а также регулярно следить за возникновением рисков развития остеопороза и переломов.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ОТВЕТИЛИ «ДА» НИ НА ОДИН ИЗ ВОСЬМИ ВОПРОСОВ ЭТОГО ТЕСТА

Проверьте, подвержены ли вы другим факторам риска развития остеопороза на следующих страницах.

Чтобы повторно пройти тест для определения риска развития остеопороза онлайн, посетите
<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ФАКТОРАМ РИСКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА?

ФАКТОРЫ РИСКА, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ

ОТКАЗЫВАЕТЕСЬ ОТ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ?



Кальций – это самый важный минерал для ваших костей, и больше всего кальция содержится в молочных продуктах. Если вы не употребляете молоко/молочные продукты, у вас аллергия на молочный белок или его непереносимость и при этом вы не принимаете препараты кальция, вероятно, у вас наблюдается дефицит кальция в организме и вы подвержены более высокому риску развития остеопороза.

ПОЛУЧАЕТЕ ДОСТАТОЧНО СОЛНЕЧНОГО СВЕТА?



Проводите менее 10 минут в день на свежем воздухе (когда тело максимально открыто для солнечных лучей) и не принимаете дополнительно препараты с витамином Д? Витамин Д образуется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей солнечного света. Витамин Д улучшает состояние костей, поскольку именно он необходим для эффективного усвоения кальция.

МАЛО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?



Вы занимаетесь физической активностью менее 30 минут в день (работа по дому, прогулка, пробежка и т.д.)? Недостаточный уровень физической активности становится причиной потери костной и мышечной массы. Систематическая аэробная нагрузка, например бег трусцой или ходьба, и силовые упражнения помогают укрепить кости и увеличить мышечную массу.

ФАКТОРЫ РИСКА, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ



РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ?

Ревматоидный артрит и кортикоステроиды, применяемые для его лечения, могут привести к развитию остеопороза.



ДИАБЕТ?

Диабет как 1-го, так и 2-го типа связан с повышенным риском перелома костей.



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА?

Такие заболевания, как язвенный колит, болезнь Крона или целиакия, приводят к плохому усвоению питательных веществ из пищи. Повышенный риск развития остеопороза обусловлен нарушением всасывания кальция и других питательных веществ (и зачастую низкой массой тела). В долгосрочной перспективе состояние костей у больных целиакией не ухудшается, если они постоянно придерживаются безглютеновой диеты.



ГИПЕРТИРЕОЗ ИЛИ ГИПЕРПАРАТИРЕОЗ?

Гипертиреоз и гиперпаратиреоз приводят к потере костной массы и остеопорозу.

ПРИЕМ ГЛЮКОКОРТИКОИДОВ?



Глюокортикоиды, известные как «стериоиды» (например, преднизон), часто назначают для лечения таких заболеваний, как астма, ревматоидный артрит, и некоторых воспалительных заболеваний. Прием кортикоидов более 3 месяцев подряд может привести к потере костной массы, при этом ухудшение состояния костной ткани особенно быстро происходит в первые 3-6 месяцев лечения.

ЛЕЧЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ИЛИ ПРОСТАТЫ?



Лечение рака предстательной железы и молочной железы предполагает снижение уровня гормонов, что приводит к потере костной массы. Такие методы лечения рака, как химиотерапия, лучевая терапия и прием кортикостероидов, также негативно влияют на состояние костей.

РАННЯЯ МЕНОПАУЗА?



Наступила ли у вас менопауза в возрасте до 45 лет? Эстроген оказывает защитное действие на кости. С наступлением менопаузы организм вырабатывает меньше эстрогена, и скорость потери костной массы быстро увеличивается.

ПЕРЕРЫВЫ В МЕНСТРУАЛЬНОМ ЦИКЛЕ?



Наблюдались ли у вас перерывы в менструальном цикле длительностью 12 или более месяцев подряд (по причинам кроме беременности, менопаузы или гистерэктомии)? Отсутствие менструации в течение длительного периода времени указывает на низкий уровень выработки эстрогена, что является фактором, увеличивающим риск развития остеопороза.

ОПЕРАЦИЯ ПО УДАЛЕНИЮ ЯИЧНИКОВ?



Перенесли ли вы операцию по удалению яичников в возрасте до 50 лет без использования заместительной гормональной терапии? Яичники отвечают за выработку эстрогена, а отсутствие яичников означает дефицит эстрогена в организме, что является фактором, увеличивающим риск развития остеопороза.

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА?



Страдали ли вы когда-нибудь от импотенции, отсутствия либido или других симптомов, связанных с низким уровнем тестостерона? Тестостерон играет в организме мужчины такую же важную роль, как и эстроген в организме женщины. Снижение уровня этого гормона отрицательно влияет на здоровье костей и может привести к увеличению риска развития остеопороза.

ЧАСТО ПАДАЕТЕ?



Падения являются основной причиной переломов, и любой, кто часто падает (более одного раза в течение прошлого года), подвержен большему риску переломов. Упражнения для увеличения мышечной силы и развития координации и баланса, а также соблюдение мер безопасности для предотвращения падений дома могут помочь снизить риск падений.

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.

СОВЕТЫ, КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ

- Повысьте уровень физической активности – старайтесь заниматься физическими упражнениями не менее 30-40 минут 3-4 раза в неделю. При этом комплекс упражнений должен включать как аэробные нагрузки, так и силовые упражнения.
- Позаботьтесь о том, чтобы ваше питание было полноценным и сбалансированным и включало в себя продукты, обеспечивающие ваш организм достаточным количеством кальция, – ознакомьтесь с нашими рекомендациями в отношении источников кальция онлайн
- Не переносите молочный белок? Выберите для себя альтернативные продукты, богатые кальцием, или узнайте, какие молочные продукты вы можете употреблять в умеренном количестве, – воспользуйтесь Калькулятором кальция IOF на нашем веб-сайте, чтобы рассчитать свою приблизительную норму потребления кальция
- Проводите больше времени на свежем воздухе, чтобы ваш организм получал достаточное количество витамина Д, или принимайте препараты с витамином Д при необходимости
- Воздерживайтесь от курения и чрезмерного употребления алкоголя

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ, СВОИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ ОТ ОСТЕОПОРОЗА!

Чтобы получить дополнительную информацию об остеопорозе, связанных с ним переломах и найти местное общество по борьбе с остеопорозом, посетите <http://international.osteoporosis.foundation>

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisd/
-  youtube.com/iofbonehealth/
-  pinterest.com/iofbonehealth/

©2019 Международный фонд Остеопороза (IOF)

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland

T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

