

# Тест на определение риска остеопороза за 1 минуту

Подготовленный Международным фондом остеопороза. 19 коротких вопросов для оценки здоровья костей.

Пройдите тест и узнайте за одну минуту, есть ли у Вас повышенный риск остеопороза!

Примерно у одной из двух женщин и у одного из пятерых мужчин старше 50 лет в течение жизни может возникнуть перелом в результате остеопороза. Остеопороз – это заболевание костей, в результате которого кости становятся «хрупкими», и повышается риск перелома костей. Переломы «хрупких» костей приводят к серьёзным последствиям: хронической боли и долгосрочной потере самообслуживания, инвалидности.

Отметьте правильный ответ крестиком!

## Факторы риска, на которые Вы не можете повлиять

- 1 Был ли у кого-либо из Ваших родителей диагностирован остеопороз или был перелом костей в результате незначительной травмы или без травмы?  
Да  Нет
- 2 Было ли у кого-либо из Ваших родителей выраженное искривление грудного отдела позвоночника (горб)?  
Да  Нет
- 3 Вам больше 40 лет?  
Да  Нет
- 4 Был ли у Вас перелом костей в результате незначительной травмы или без травмы после 18 лет?  
Да  Нет
- 5 Падали ли Вы более одного раза в течение последнего года, или есть ли у Вас боязнь упасть из-за того, что Вы чувствуете себя нестабильно?  
Да  Нет
- 6 Уменьшился ли Ваш рост после 40 лет на 3 или более сантиметров?  
Да  Нет   
Мне меньше 40 лет

7 Понижен ли у Вас вес тела (менее 58 кг)?  
Да  Нет

8 Принимаете ли Вы медикаменты, называемые глюкокортикостероидами (например, преднизолон, метилпреднизолон, дексаметазон) в виде таблеток дольше 3 месяцев? Эти медикаменты принимают, например, в случае бронхиальной астмы или ревматоидного артрита.  
Да  Нет

9 Болеете ли Вы ревматоидным артритом?  
Да  Нет

10 Болеете ли Вы каким-либо из следующих заболеваний: сахарный диабет 1 типа, усиленная работа щитовидной железы, или гипертериоз, усиленная работа паращитовидных желёз, или гиперпаратиреозидизм, заболевания желудочно-кишечного тракта, например, целиакия или болезнь Крона?  
Да  Нет

## Вопросы для женщин

11 Наступила ли у Вас менопауза в возрасте до 45 лет?  
Да  Нет   
Мне меньше 45 лет

12 Пропадали ли у Вас когда-либо менструации дольше, чем на 12 месяцев (не принимая во внимание беременность, менопаузу или операции на матке)?  
Да  Нет

13 Была ли у Вас по каким-либо причинам до 50 лет хирургическая операция на яичниках, в результате которой они были удалены без дальнейшей гормонозамещающей терапии?  
Да  Нет

## Вопросы для мужчин

14 Беспокоит ли Вас эректильная дисфункция, пониженное сексуальное влечение или другие симптомы, связанные с понижением уровня тестостерона?  
Да  Нет

## Факторы риска, на которые Вы можете повлиять

15 Употребляете ли Вы алкоголь чрезмерно (более 2 единиц алкоголя в день: одна единица алкоголя – 250 мг пива, или 80 мг вина, или 25 мл крепкого алкоголя)?  
Да  Нет

16 Курите ли Вы сейчас или курили ли когда-либо?  
Да  Нет

17 Уделяете ли Вы ежедневно менее 30 минут физическим упражнениям (например, прогулкам, бегу, уборке дома или сада)?  
Да  Нет

18 Воздерживаетесь ли Вы ежедневно от употребления молочных продуктов, или у Вас на них аллергия (и дополнительно не употребляете медикаменты, содержащие кальций)?  
Да  Нет

19 Проводите ли Вы ежедневно менее 10 минут на солнце с открытым лицом, руками или ногами (и дополнительно не употребляете медикаменты, содержащие витамин D)?  
Да  Нет

Если Вы ответили на какие-либо из этих вопросов утвердительно, это не означает, что у Вас диагностирован остеопороз. Положительные ответы указывают на то, что у Вас существуют клинически доказанные факторы риска заболевания остеопорозом и обрести вызванные им последствия – переломы.

Индивидуально полученные результаты теста следует показать своему врачу, который решит, нужно ли провести дополнительное исследование для определения плотности костей – остеоденситометрию, и необходимо ли лечение остеопороза.

Статью по материалам Международного фонда остеопороза подготовила  
Др. **МАЙЯ МУКАНЕ**  
Рижский университет Страдина  
Стационар *Гайльэзерс* Рижской Восточной университетской клинической больницы

