

# ПРОВЕРКА НА РИСКА ОТ ОСТЕОПОРОЗА

## ВЪЗМОЖНО ЛИ Е ДА СТЕ ИЗЛОЖЕНИ НА РИСК ОТ ОСТЕОПОРОЗА И ФРАКТУРИ?

Разберете като направите тази бърза и лесна  
проверка на рисковете

---

Не позволявайте на остеопорозата да ви засегне!  
Ако сте застрашени, говорете с вашия лекар

## 1. Имате ли навършени 60 години или повече?

- Да
- Не



Опасността от остеопороза се увеличава с възрастта. Дори да нямате никакви други клинични рискови фактори, ако сте жена на 60 или повече години, или мъж на 70 или повече години, не пропускайте да се посъветвате за здравето на вашите кости при следващото си посещение при вашия лекар.

## 2. Счупвали ли сте кост след навършени 50 години?

- Да
- Не



Ако сте претърпели фрактура след леко падане (от изправено положение), това може да е заради остеопороза. Счупената кост е сериозен фактор за получаване на нови фрактури, като опасността от това е най-голяма през следващите две години.

## 3. Имате ли тегло под нормата (Индекс на телесното тегло BMI под 19)?

- Да
- Не

За да изчислите своя BMI, в случай че не го знаете:

$$\text{Метрични единици: BMI} = \frac{\text{тегло в килограми}}{\text{височина в метри}^2}$$

Стойност на BMI

Под 19.0  
от 19.1 до 24.9  
от 25.0 до 29.9  
Над 30.0

Значение

Поднормено тегло  
Нормално/Здравословно  
Наднормено тегло  
Затлъстяване



Индекс на телесната маса (BMI) по-малък от 19 kg/m<sup>2</sup> е рисков фактор за остеопороза. Поднорменото тегло може да доведе до по-ниски нива на естрогена при момичета и жени, подобни на постменопауза, а това от своя страна е възможно да спомогне отрицателно за развитие на остеопороза. В същото време, крехките хора са изложени и на по-голям риск от фрактури.



**Ако сте отбелязали ДА на два или повече от по-горните въпроси, вашите отговори предполагат сериозни рискови фактори за остеопороза и счупвания. Ето защо бихме искали да ви насърчим да поискате мнение и да обсъдите стратегиите за намаляване на риска от свързани с остеопороза фрактури с вашия лекар.**

#### 4. След като навършихте 40, загубихте ли повече от 4 см от височината си?

- Да
- Не
- Не зная



Загубата на повече от 4 см от височината у възрастните често е причинена от фрактури на гръбнака, дължащи се на остеопороза. Не всички счупвания на гръбнака са болезнени, а това значи, че понякога хората просто не знаят, че ги имат.

#### 5. Имал ли е някой от вашите родители фрактура на бедрената кост?

- Да
- Не



Ако вашите родители са имали фрактура на бедрената кост, вие може да сте изложени на по-висок риск от развитие на остеопороза и счупване. Ако един от родителите ви е имал прегърбване или ако е налице сериозна фамилна обремененост с остеопороза, всичко това също би могло да е знак, че сте изложени на повишен риск от развитие на остеопороза.

#### 6. Оплаквате ли се от някое от изброените заболявания?

- Ревматоиден артрит
- Заболявания на храносмилателния тракт (болест на възпалените черва (IBD), целиакия)
- Рак на простатата или рак на гърдата
- Диабет
- Хронична бъбречна недостатъчност
- Нарушения на щитовидната жлеза или паращитовидната жлеза (хипертиреозидизъм, хиперпаратиреозидизъм)
- Заболяване на белите дробове (Хроничната обструктивна белодробна болест (ХОББ))
- Ниски нива на тестостерон (хипогонадизъм)
- Ранна менопауза, липсваща менструация, отстранени яйчници (ниски нива на естроген, дължащи се на хипогонадизъм)
- Продължителна неподвижност (например неспособен да ходи без помощ)
- СПИН
- Не знам, но ще попитам своя лекар
- Нито едно от изброеното



Някои здравословни нарушения са свързани с повишен риск от остеопороза и фрактури. Това е познато като вторична остеопороза. Редица оплаквания могат също така да доведат до увеличен риск от падане, което да доведе до фрактура.

## 7. Бил ли сте лекуван с някои от следващите лекарства?

- Глюкокортикоиди или стероиди, използвани за лечение на възпаления (например Преднизон таблетки за 3 месеца или повече)
- Инхибитори на ароматазата, използвани за лечение на рак на гърдата
- Андроген супресираща терапия за лечение на рак на простатата
- Тиазолидинедиони за лечение на диабет (например Пиоглитазон)
- Имуносупресори, използвани след оперативна трансплантация (например инхибитори на калмодулин/калцинеуринова фосфатаза)
- Антидепресанти за лечение на депресия, обесивно-компулсивни разстройства и др. (например селективни инхибитори на реабсорбцията на серотонин (SSRI))
- Антиконвулсивни или антиепилептични лекарства за лечение на припадъци (например Фенобарбитал, Карбамазепин и Фенитоин)
- Не знам, но ще попитам своя лекар
- Нито едно от изброените



Продължителната употреба на определени лекарства може да доведе до по-голяма загуба на костна плътност и по-висок риск от фрактура. Някои лекарства увеличават и риска от падане, което може да завърши със счупване на кост.

## 8. Пиете прекомерно количество алкохол (повече от 3 питиета на ден) и/или сте пушач?

- Да
- Не



Прекомерният прием на алкохол оказва негативно влияние върху здравето на костите и може също така да доведе до чести падания, което увеличава риска от фрактури.



Независимо дали сега сте пушач или сте пушили в миналото, трябва да знаете, че пушенето има негативен ефект за здравето на костите.

## **БЛАГОДАРИМ, ЧЕ НАПРАВИХТЕ ЮФ ПРОВЕРКА ЗА РИСКА ОТ ОСТЕОПОРОЗА**

**АКО СТЕ ОТГОВОРИЛИ С ДА НА НЯКОЙ ОТ  
ВЪПРОСИТЕ В ТАЗИ ПРОВЕРКА ЗА РИСКА**



**ВАШИТЕ ОТГОВОРИ ПРЕДПОЛАГАТ, ЧЕ Е ВЪЗМОЖНО ДА СТЕ  
ИЗЛОЖЕНИ НА РИСК ОТ ОСТЕОПОРОЗА И ФРАКТУРИ.**

**Бихме искали да ви поощрим да обсъдите здравословното  
състояние на вашите кости, както и стратегиите за  
намаляване на риска от счупвания, свързани с остеопороза, с  
вашия лекар, който би могъл да назначи оценка на рисковете  
и/или тест на костната плътност.**

Също така бихме искали да ви препоръчаме да видите  
следващите страници за други рискови фактори за  
остеопороза, които биха могли да ви засягат, както и редовно  
да проверявате опасността от остеопороза и счупвания.

**АКО НЕ СТЕ ОТГОВОРИЛИ С ДА НА НИТО ЕДИН ОТ  
ОСЕМТЕ ВЪПРОСА В ТАЗИ ПРОВЕРКА НА РИСКА**

**Моля проверете дали другите рискови фактори за  
остеопороза, показани в следващите страници, биха могли  
да се отнасят до вас.**

За да направите тази Проверка на риска онлайн, моля посетете  
<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

# ИМА ЛИ ДОПЪЛНИТЕЛНИ РИСКОВИ ФАКТОРИ, КОИТО ВИ ЗАСЯГАТ?

## РИСКОВИ ФАКТОРИ, КОИТО МОЖЕТЕ ДА ПРОМЕНИТЕ



### ИЗБЯГВАТЕ МЛЕЧНИТЕ ПРОДУКТИ?

Най-важният минерал за вашите кости - калций - се съдържа предимно в тях. Ако отбягвате млякото/млечните продукти и имате алергия или непоносимост към тях, без допълнителен прием на добавки с калций вие най-вероятно имате калциев дефицит и сте изложени на по-висок риск от остеопороза.



### ПОЛУЧАВАТЕ ЛИ ДОСТАТЪЧНО СЛЪНЧЕВА СВЕТЛИНА?

Прекарвате ли по-малко от 10 минути на ден на открито (с части от вашето тяло, изложени на слънце) без да взимате добавки с витамин Д? Витамин Д се синтезира в кожата след излагане на UVB лъчите на слънцето. Витамин Д спомага за доброто здраве на костите, тъй като участва в абсорбирането на калция.



### НИСКА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ?

Движете ли се под 30 минути на ден (домакинска работа, ходене, бягане и т.н.)? Липсата на физическа активност води до загуба на мускулна и костна маса. Редовните упражнения със собствена тежест (като бягане или ходене) и упражненията за мускулна сила спомагат за увеличаване здравината и силата и на костите, и на мускулите.



### ЧЕСТИ ПАДАНИЯ?

Паданията са основната причина за фрактури и всеки, който пада често (повече от веднъж през изминалата година) е изложен на по-висок риск от счупване на кост. Тренировките за подобряване на мускулната сила и баланс, както и упражняването вкъщи на превантивни стратегии срещу падане биха могли да помогнат за намаляване на този риск.

## РИСКОВИ ФАКТОРИ, КОИТО НЕ МОГАТ ДА БЪДАТ ПРОМЕНЕНИ



### РЕВМАТОИДЕН АРТРИТ?

Ревматоидният артрит сам по себе си и употребата на кортикостероиди, които се прилагат за неговото лечение, може да доведе до остеопороза.



### ДИАБЕТ?

И двата типа диабет 1 и 2 са доказано свързани с повишен риск от фрактури.



### ТЕРАПИЯ СРЕЩУ РАК НА ПРОСТАТАТА ИЛИ РАК НА ГЪРДАТА?

Ракът на простатата и на гърдата се лекуват с хормонална терапия, която допринася отрицателно за загубата на костна плътност. Средствата за лечение на рак като химиотерапия, лъчетерапия и кортикостероидите също влияят негативно на здравето на костите.

### ГЛЮКОКОРТИКОИДНО ЛЕЧЕНИЕ?



Глюкокортикоидите, често познати като “стероиди” (например Преднизон), се предписват обикновено за лечение на астма, ревматоиден артрит и някои възпалителни заболявания. Употребата на перорални кортикостероиди за повече от 3 последователни месеца може да доведе до загуба на костна плътност, като тази загуба е най-бърза в първите 3-6 месеца от лечението.

### ХИПЕРТИРОИДИЗЪМ ИЛИ ХИПОТИРОИДИЗЪМ?



Хипертироидизмът и хипотирозидизмът водят до загуба на костна плътност и остеопороза.

### РАННА МЕНОПАУЗА?



Влязохте ли в менопауза преди да навършите 45 години? Естрогенът има защитна функция за костите. След началото на менопаузата, вашето тяло започва да произвежда по-малко естроген и това води до бърза загуба на костна плътност.

### ПРЕКЪСНАТА МЕНСТРУАЦИЯ?



Случвало ли се е менструацията ви да спре за 12 или повече последователни месеца (по причини различни от бременност, менопауза или хистеректомия)? Липсата на менструация за дълъг период от време говори за ниски нива на естроген - фактор, който увеличава риска от остеопороза.

### ОТСТРАНЕНИ ЯЙЧНИЦИ?



Отстранени ли са яйчниците ви преди да навършите 50 години и без да взимате хормонално-заместваща терапия? Вашите яйчници са отговорни за продукцията на естроген и тяхната липса означава, че имате естрогенов дефицит - фактор, който увеличава риска от остеопороза.

### НИСКИ НИВА НА ТЕСТОСТЕРОН?



Страдали ли сте някога от импотентност, липса на либидо или други симптоми, свързани с ниски нива на тестостерон? Тестостеронът при мъжете има сходна функция с тази на естрогена при жените - ниските нива на хормона оказват негативно влияние върху здравето на костите и биха могли да увеличат риска от остеопороза.

### БОЛЕСТИ НА ХРАНОСМИЛАНЕТО?



Състояния като язвен колит, болест на Крон или целиакалия водят до лошо усвояване на хранителните вещества. Увеличеният риск от остеопороза тук е свързан с лошото усвояване на калция и други хранителни вещества (както и често срещаното поднормено тегло). Дълготрайното здраве на костите у хора, страдащи от целиакалия, обикновено не е засегнато, когато те се придържат към стриктно безглутенова диета.







Ако някои от рисковите фактори се отнасят до вас, това не означава, че задължително имате остеопороза, а само че вероятността да развиете подобно заболяване е по-голяма. В подобен случай, не пропускайте да обсъдите здравето на вашите кости с лекаря си, който може да назначи цялостна проверка. Ако не сте открили никакви рискови фактори, бихме искали да ви окуражим да водите здравословен за вашите кости начин на живот и да следите за рискове и в бъдеще.

## СЪВЕТИ ЗА НАЧИН НА ЖИВОТ, ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЗА ВАШИТЕ КОСТИ

- ▶ **Увеличете своята физическа активност** - поставете си за цел да правите упражнения по 30-40 минути от три до четири пъти всяка седмица
- ▶ **Осигурете си хранителна и балансирана диета, която включва достатъчно количество калций** - вижте нашите препоръки за калций онлайн
- ▶ **Непоносимост към млечни продукти? Открийте алтернативите, богати на калций, или проучете кои млечни продукти можете да консумирате без проблеми в умерени количества** - използвайте IOF Калкулатор за калций, достъпен на нашия уебсайт, за да определите приблизителния си прием на калций
- ▶ **Прекарвайте повече време на открито, за да си гарантирате достатъчно количество витамин Д**, или взимайте добавки, когато това се налага
- ▶ **Избягвайте тютюнопушенето и се придържайте към умерен прием на алкохол**

## НЕ ПОЗВОЛЯВАЙТЕ НА ОСТЕОПОРОЗАТА ДА ЗАСЕГНЕ ВАС, ВАШЕТО СЕМЕЙСТВО ИЛИ БЛИЗКИ!

За повече информация относно остеопорозата и свързаните с нея фрактури, както и за да намерите най-близката до вас организация по остеопороза [www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation)

-  [facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)
-  [twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)
-  [linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)
-  [instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)
-  [youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)
-  [pinterest.com/iofbonehealth/](https://pinterest.com/iofbonehealth/)

©2019 **Международната фондация по остеопороза (IOF)**  
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org)

