

השאלון של לבדיקת גורמי הסיכון לאוסטאופורוזיס

האם גורמי הסיכון לאוסטאופורוזיס ושברים רלוונטיים לגביך?

אפשר לבדוק זאת באמצעות השאלון הקצר והפשוט שלנו

אוסטאופורוזיס היא מחלה שאפשר למנוע!
גילית שאחד מהגורמים שם אותך בקבוצת סיכון? כדאי לפנות לרופא

האם הגעת לגיל 60?

- כן
- לא

הסיכון לחלות באוסטאופורוזיס גדל ככל שמתבגרים. גם אם אין לך אף גורם סיכון. אחר, אם את בת 60 ומעלה או אם אתה בן 70 ומעלה, כדאי לך לדבר עם הרופא על בריאות העצם בבדיקה הבאה



האם שברת עצם אחרי גיל 50?

- כן
- לא

אם שברת עצם אחרי נפילה קלה (מגובה עמידה), יכול להיות שהשבר נגרם בגלל אוסטאופורוזיס. שבירת עצם מגדילה משמעותית את הסיכון לשברים נוספים, במיוחד בשנתיים הראשונות שאחרי השבר



בתת-משקל (ערך BMI מתחת ל-19)?

- כן
- לא

כך מחשבים את ערך ה-BMI:	ערך BMI	פירוש
$BMI = \frac{\text{משקל בקילוגרמים}}{\text{גובה במטרים}^2}$	מתחת ל-19.0 בין 19.1 ל-24.9 בין 25.0 ל-29.9 מעל 30.0	תת-משקל רגיל/בריא עודף משקל השמנת יתר

ערך BMI (מדד מסת הגוף) קטן מ-19 ק"ג/מ"ר הוא גורם סיכון לאוסטאופורוזיס. תת-משקל עשוי להוביל לרמות אסטרוגן נמוכות אצל נערות/נשים, כמו אחרי מנופאזה, ורמות נמוכות עלולות לתרום להתפתחות אוסטאופורוזיס. בנוסף, אנשים רזים מאוד נמצאים בסיכון גבוה יותר לשברים



אם ענית כן לפחות על 2 שאלות, את/ה בקבוצת סיכון לאוסטאופורוזיס ושברים. מומלץ לבקש מהרופא/ה. בדיקה ולדבר איתו על אמצעים להפחתת הסיכון שיהיו לשברים על רקע אוסטאופורוזיס

האם נמכת ביותר מ-4 ס"מ אחרי גיל 40?

- כן
- לא
- אין לי מושג

לעתים קרובות, ירידה של יותר מ-4 ס"מ בגובה אצל מבוגרים נובעת משברים. בעמוד השדרה על רקע אוסטאופורוזיס. לא כל השברים בעמוד השדרה כואבים ולכן לא תמיד אנשים יודעים שהם סובלים מהם



האם אחד מהורים שלך שבר את עצם הירך?

- כן
- לא

אם אחד ההורים שברו את עצם הירך או סובלים מעקמת, ייתכן שאת/ה בקבוצת סיכון לאוסטאופורוזיס ושברים. גם סיפור משפחתי של אוסטאופורוזיס יכול להעיד על סיכון



האם סבלת מאחד או יותר מהמצבים הרפואיים הבאים?

- דלקת מפרקים שיגרונית
- מחלות במערכת העיכול (מחלות מעי דלקתיות, צליאק)
- סרטן הערמונית או השד
- סוכרת
- מחלת כליות כרונית
- הפרעות בבלוטת התריס או בלוטת התריס (יתר פעילות של הבלוטה או של יותרת התריס (פרתירואיד)
- מחלת ריאות (מחלת ריאות חסימתית כרונית)
- רמה נמוכה של טסטוסטרון (תת-פעילות של בלוטות המין)
- מנופאזה מוקדמת, הפסקת הווסת, כריתת שחלות (רמה נמוכה של אסטרוגן עקב תת-פעילות של בלוטות המין)
- חוסר ניידות ממושך (לא מצליח ללכת ללא עזרה)
- איידס
- אין לי מושג, אבל אשאל את הרופא שלי
- לא סבלתי מאף אחד מהמצבים האלה

חלק מהמצבים הרפואיים קשורים לסיכון גבוה יותר לאוסטאופורוזיס ושברים. המצב הזה נקרא "אוסטאופורוזיס משני". חלק מהמצבים הרפואיים גם מעלים את הסיכון לנפילות, העלולות לגרום לשברים



האם טופלת באחת מהתרופות הבאות?

- הרמונים גלוקוקורטיקואידים או "סטרואידים" לטיפול בדלקת (לדוגמא, טבליות פרדניזון במשך 3 חודשים ומעלה)
- מעכבי ארומטאז לטיפול בסרטן השד
- אנטי-אנדורגנים לטיפול בסרטן הערמונית
- תיאוחולידינדיונים לטיפול בסוכרת (למשל, פיגליטזון)
- תרופות המדכאות את מערכת החיסון לאחר השתלות (למשל, מעכבי קלמודולין או קלצינורין פוספטאז)
- SSRI, נוגדי דיכאון לטיפול בדיכאון, הפרעה טורדנית-כפייתית וכו' (למשל)
- תרופות אנטי-אפילפטיות לטיפול בהתקפים
- אין לי מושג, אבל אשאל את הרופא שלי
- לא טופלתי באף אחת מהתרופות האלה

קלח. מירבשל ווכיסו סצע דוביא ריבגהל לולע סימייסמ סירישכתב קשוממ לופיט.
סירבשל סורגל תולולעש, תוליפנל ווכיסה תא סילעמ סג סילופיטהמ



שותה כמויות גדולות של אלכוהול (יותר מ-3 מנות ביום) ו/או מעשן/ת?

- כן
- לא

צריכה מופרזת של אלכוהול פוגעת בבריאות העצם ועלולה לגרום לנפילות ולסיכון.
מוגבר לשברים



גם עישון פוגע בבריאות העצם - אפילו אם עישנת אבל הפסקת לעשן.



תודה על מילוי השאלון של IOF לבדיקת גורמי הסיכון לאוסטאופורוזיס

אם ענית כן על אחת מהשאלות בשאלון הזה



**תשובותיך מעלות את החשש שיש לך גורמי סיכון.
לאוסטאופורוזיס ולשברים**

מומלץ לדבר עם רופא/ה על מצב בריאות העצם שלך ועל אמצעים.
להפחתת הסיכון שלך לשברים על רקע אוסטאופורוזיס. יתכן ויוצעו
לך בדיקות נוספות להערכת הסיכון ו/או בדיקה לצפיפות העצם

מומלץ גם לקרוא את העמודים הבאים, המכילים מידע על גורמי סיכון.
נוספים, ולבדוק באופן שוטף אם אחד מהם רלוונטי לגביך ושם אותך
בקבוצת סיכון לאוסטאופורוזיס ושברים

אם לא ענית כן על אף אחת משמונה השאלות בשאלון הזה

מומלץ לבדוק אם גורמי הסיכון הנוספים לאוסטאופורוזיס.
שמפורטים בעמודים הבאים, רלוונטיים לגביך

רוצה למלא מחדש את שאלון הבדיקה? אפשר להיכנס לאתר

<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

האם גורמי הסיכון הנוספים האלה לאוסטאופורוזיס רלוונטיים לגביך?

גורמי סיכון שאפשר לשנות

האם התזונה שלך לא כוללת מוצרי חלב?

סידן, המינרל החשוב ביותר לעצמות, נמצא בעיקר במוצרי חלב. מי שנמנע ממוצרי חלב בגלל אלרגיה, אי-סבילות ללקטוז/מוצרי חלב או כל סיבה אחרת בלי ליטול תוספי סידן, עלול לסבול ממחסור בסידן ולהיות בקבוצת סיכון לאוסטאופורוזיס



נחשפת מספיק לשמש?

אם לא נמצאים לפחות 10 דקות בשמש (כלומר כשחלק מהגוף חשוף לשמש), מומלץ ליטול תוספי ויטמין D. ויטמין D נוצר בעור כשנחשפים לקרני UVB מהשמש, תורם לבריאות העצם ונחוץ לספיגת סידן



מעט פעילות גופנית?

האם הפעילות הגופנית שלך היא פחות מ-30 דקות ביום (כולל ספורט כמו ריצה. והליכה אבל גם עבודות בית וכו')? היעדר פעילות גופנית גורם לירידה בצפיפות העצם ובמסת השריר. פעילויות שבהן נושאים את משקל הגוף (כמו ריצה או הליכה) ותרגילים שוטפים לחיזוק השרירים עוזרים לחזק לא רק את השרירים, אלא גם את העצמות



נפלת לעתים קרובות?

נפילות הן הגורם מספר אחד לשברים. כל מי שנפל לעתים קרובות (יותר מפעם אחת בשנה האחרונה) נמצא בסיכון גבוה יותר לשברים בעצמות. התעמלות לחיזוק השרירים והיציבות ואמצעים למניעת נפילות בבית עשויים להקטין את הסיכון לנפילות



גורמי סיכון שאי אפשר לשנות

יש לך דלקת מפרקים שגרונית?

דלקת מפרקים rheumatoid arthritis, ושימוש בקורטיקוסטורואידים לטיפול. במחלה עלולים להוביל לאוסטאופורוזיס



יש לך סוכרת?

סוכרת מסוג 1 ומסוג 2 קשורות לסיכון גבוה לשברים.



קיבלת טיפול בסרטן השד או הערמונית?

טיפול הרןצ'ומן בסרטן השד והערמונית מפחית את רמות הורמוני המין ותורם לירידה בצפיפות העצם. גם טיפולים אחרים בסרטן, כמו כימותרפיה, הקרנות וקורטיקוסטורואידים עלולים לפגוע בבריאות העצם



קיבלת טיפול בהורמונים גלוקוקורטיקואידים?

הורמונים גלוקוקורטיקואידים, הנקראים לרוב גם "סטרואידים" (למשל, פרדניזון). משמשים לעתים קרובות לטיפול במחלות כמו אסטמה, דלקת מפרקים ומחלות זיהומיות נוספות. שימוש בקורטיקוסטרואידים למשך יותר מ-3 חודשים ברצף עלול לגרום לירידה בצפיפות העצם. הירידה המהירה ביותר מתרחשת ב-3-6 החודשים הראשונים של הטיפול



יש לך יתר פעילות של בלוטת התריס או של יותרת התריס (פרתירואיד)?

יתר פעילות של בלוטת התריס או של יותרת התריס גורמות לירידה בצפיפות העצם. ולאוסטאופורוזיס



המנופאוזה התחילה אצלך מוקדם?

האם המנופאוזה התחילה אצלך לפני גיל 45? אסטרוגן מגן על העצמות. עם המנופאוזה הגוף מייצר פחות אסטרוגן וקצב הירידה בצפיפות העצם מתגבר במהירות



הווסת שלך נפסקה?

האם קרה שלא קיבלת וסת במשך 12 חודשים ברצף או יותר (מלבד סיבות כמו. היריון, מנופאוזה או כריתת הרחם)? אם לא קיבלת וסת במשך תקופה ארוכה, הדבר עלול להעיד על רמות נמוכות של אסטרוגן - גורם סיכון לאוסטאופורוזיס



עברת כריתת שחלות?

האם השחלות שלך נכרתו לפני גיל 50 ולא קיבלת טיפול הורמונלי. חלופי? השחלות אחראיות על ייצור אסטרוגן. אם אין לך שחלות ולא קיבלת טיפול הורמונלי, יש לך מחסור באסטרוגן - גורם סיכון לאוסטאופורוזיס



סובל מרמות נמוכות של טסטוסטרון?

האם סבלת מאימפוטנציה, היעדר חשק מיני או תסמינים אחרים הקשורים לרמות נמוכות של טסטוסטרון? תפקיד הטסטוסטרון אצל גברים דומה לתפקיד האסטרוגן בנשים. רמות נמוכות של ההורמון הזה פוגעות בבריאות העצם ומהוות גורם סיכון לאוסטאופורוזיס



יש לך מחלות במערכת העיכול?

מחלות כמו קוליטיס, קרוהן וצליאק פוגעות בספיגת המזון. ספיגה לקויה של סידן ורכיבי תזונה נוספים (ולעתים קרובות גם תת-משקל) מעלה את הסיכון לאוסטאופורוזיס. עם זאת, בריאות העצם של חולי צליאק שנמנעים בקביעות מגלוטן לא אמורה להיפגע בטווח הארוך









גילית שאחד מגורמי הסיכון האלה רלוונטיים לגביך? אין זה אומר שיש לך. אוסטאופורוזיס, אלא שאת/ה בקבוצת סיכון למחלה. לכן, מומלץ לדבר עם רופא/ה על בריאות העצם. יתכן ותוצע לך בדיקה לצפיפות העצם. גם אם אף אחד מגורמי הסיכון האלה לא רלוונטי לגביך, מומלץ לשמור על אורח חיים בריא לעצמות ולהמשיך לעקוב אחר גורמי הסיכון

טיפים לשמירה על אורח חיים בריא לעצמות

- להגביר את הפעילות הגופנית – לשאוף ל-30-40 דקות של פעילות גופנית, שלוש עד ארבע פעמים בשבוע, ולשלב תרגילי התנגדות ופעילויות הנושאות את משקל הגוף לשמור על תפריט מזין ומאוזן, שכולל מספיק סידן – אפשר להיעזר בהמלצות לצריכת סידן. שבאתר שלנו
- אי-סבילות ללקטוז? מומלץ לאכול מזונות אחרים שעשירים בסידן או לברר אילו מוצרי חלב. כן אפשר לאכול במידה מתונה – אפשר להיעזר במחשבון הסידן שבאתר שלנו כדי להעריך את צריכת הסידן המשוערת שלך
- להיות יותר זמן בחוץ כדי לוודא שהגוף מקבל מייצר ויטמין D או ליטול תוספים במידת הצורך. לא לעשן ולשתות אלכוהול במידה מתונה.

אוסטאופורוזיס היא מחלה שאפשר למנוע וגם לעזור לחברים ולמשפחה למנוע!

באתר שלנו אפשר לקרוא מידע נוסף על אוסטאופורוזיס ושברים שנובעים מהמחלה ולקבל את הפרטים של העמותה הישראלית לאוסטאופורוזיס

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