

ТЕСТ ДЛ.Я 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

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: | ИМТ | Значение |
|--|-----------------|----------------|
| Метрическая формула | Ниже 19,0 | Вес ниже нормы |
| $\text{ИМТ} = \frac{\text{вес в кг}}{\text{рост в м}^2}$ | 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 или околощитовидной железы (гипертиреоз, гиперпаратиреоз)
- Заболевания 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)
- Длительная неподвижность (например, пне может ходить без посторонней помощи)
- 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 «стероиды», используемые для лечения воспаления (например, таблетки преднизона на 3 месяца или дольше)
- Ингибиторы ароматазы, используемые для лечения рака молочной железы
- Андроген-депривационные препараты, используемые для лечения рака предстательной железы
- Тиазолидинионы, используемые для лечения диабета (например, пиоглитазон)
- Иммунодепрессанты, используемые после трансплантационных операций (например, ингибиторы кальмодулина/кальциневрин-фосфатазы)
- Антидепрессанты, используемые для лечения депрессии, обсессивно-компульсивного расстройства и т.д. (например, селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), такие как флуоксетин, флувоксамин и пароксетин)
- Противосудорожные или противозипилептические препараты, используемые для лечения судорог (например, фенобарбитал, карбамазепин 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.



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.

ФАКТОРЫ РИСКА, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ



РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ?

Ревматоидный артрит и кортикостероиды, 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.



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.



ПРИЕМ ГЛЮКОКОРТИКОИДОВ?

Глюкокортикоиды, известные как «стероиды» (например, преднизон), часто назначают для лечения таких заболеваний, как астма, ревматоидный артрит, и некоторых воспалительных заболеваний. Прием пероральные кортикостероиды 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.



ГИПЕРТИРЕОЗ ИЛИ ГИПЕРПАРАТИРЕОЗ?

Гипертиреоз и гиперпаратиреоз приводят к потере костной массы и остеопорозу.



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 45 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 либидо 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.



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.






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 www.osteoporosis.foundation

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

