

# OSTEOPOROZ RİSK TESTİ

## OSTEOPOROZ VE KIRIK RISKİ ALTINDA OLABİLİR MİSİNİZ?

Hızlı ve kolay risk testimizle kendiniz keşfedin

---

Osteoporozun sizi etkilemesine izin vermeyin!  
Risk altındaysanız doktorunuzla konuşun

## 1. Yaşınız 60 veya üzerinde mi?

- Evet  
 Hayır



Osteoporoz riski yaşla birlikte artmaktadır. Başka herhangi bir klinik risk faktörünüz olmasa bile, 60 yaş ve üzeri bir kadın ya da 70 yaş ve üzeri bir erkekseniz bir sonraki sağlık kontrolünüzde doktorunuzla kemik sağlığınız hakkında konuşmalısınız.

## 2. 50 yaşınızdan sonra hiç kemiğiniz kırıldı mı?

- Evet  
 Hayır



Ayakta dururken yaşadığınız önemsiz bir düşüşten sonra kemiğiniz kırıldıysa sebebi osteoporoz olabilir. Kırılan bir kemik, yeni bir kırılma için büyük bir risk faktörüdür ve kırılmayı takip eden iki yıl içinde bu risk maksimum seviyeye çıkar.

## 3. Zayıf mısınız (Vücut Kitle İndeksiniz 19'un altında mı)?

- Evet  
 Hayır

Vücut Kitle İndeksiniz (BMI) nasıl hesaplayacaksınız	BMI değeri	Anlamı
<p>Metrik birimler</p> $\text{BMI} = \frac{\text{ağırlık (kg)}}{\text{boy (metre)}^2}$	19,0'dan düşük 19,1 - 24,9 arası 25,0 - 29,9 arası 30,0'dan yüksek	Zayıf Normal/Sağlıklı Kilolu Obez



19 kg/m<sup>2</sup>'den düşük bir Vücut Kitle İndeksi (BMI) osteoporoz için risk faktörüdür. Zayıf olmak, kız çocuklarında ve kadınlarda tıpkı menopoz sonrasında olduğu gibi östrojen seviyelerinin düşmesine neden olarak osteoporoz gelişimine katkıda bulunabilir. Bunun yanı sıra, zayıf insanlar daha yüksek kemik kırığı riski taşır.



**Yukarıdaki soruların 2 veya daha fazlasına evet dediyseniz osteoporoz ve kırıklar için önemli risk faktörlerine sahip olabilirsiniz. Durumuzla ilgili olarak doktorunuzdan bir değerlendirme talep etmenizi ve osteoporozla ilişkili kırık riskini azaltmak için uygulanacak stratejileri görüşmenizi tavsiye ederiz.**

#### 4. 40 yaşından sonra, boyunuzda 4 cm'den fazla bir azalma oldu mu?

- Evet
- Hayır
- Bilmiyorum



Yetişkin bir insanın boyunun 4 cm'den fazla kısalması genellikle osteoporoz kaynaklı omurga kırığı nedeniyle olur. Tüm omurga kırıkları ağrıya sebep olmaz, bu yüzden bazen hastalar omurga kırığına sahip olduklarının farkına varmaz.

#### 5. Ebeveynlerinizden herhangi birinde kalça kırığı oldu mu?

- Evet
- Hayır



Ebeveynlerinizde kalça kırığı olması, osteoporoz geliştirme ve kemik kırılması riskinizin daha yüksek olduğu anlamına gelebilir. Ebeveynlerinizden herhangi birinde kamburluk varsa veya aileniz belirli bir osteoporoz geçmişi varsa bu durum osteoporoz geliştirme riskinizin yüksek olduğuna işaret ediyordur.

#### 6. Aşağıdaki sağlık sorunlarından herhangi birine sahip misiniz?

- Romatoid artrit
- Sindirim sistemi hastalıkları (inflamatuar bağırsak hastalığı (İBH), çölyak hastalığı)
- Prostat veya meme kanseri
- Diyabet
- Kronik böbrek hastalığı
- Tiroid veya paratiroid bezi bozuklukları (hipertiroidizm, hiperparatiroidizm)
- Akciğer bozukluğu (kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH))
- Düşük testosteron (hipogonadizm)
- Erken menopoz, adetlerin kesilmesi, yumurtalıkların alınması (hipogonadizm nedeniyle düşük östrojen)
- Uzun süreli hareketsizlik (ör. yardımsız yürüyemiyorum)
- HIV
- Bilmiyorum ama doktoruma soracağım
- Yukarıdakilerin hiçbiri



Bazı medikal bozukluklar, osteoporoz ve kırık riskinin artması ile bağlantılıdır. Bu durum, ikincil osteoporoz olarak bilinir. Ayrıca, bazı koşullar düşme riskini artırabilir ve bu da kırıklara neden olabilir.

## 7. Aşağıdaki ilaçlardan herhangi biriyle tedavi oldunuz mu?

- İnflamasyonu tedavi etmek için kullanılan glukokortikoidler veya "steroidler" (ör. 3 ay veya daha uzun süre prednizon tabletleri)
- Meme kanserini tedavi etmek için kullanılan aromataz inhibitörleri
- Prostat kanserini tedavi etmek için kullanılan androjen yoksunluğu tedavisi
- Diyabet tedavisinde kullanılan tiazolidindionlar (ör. pioglitazon)
- Transplantasyon ameliyatlarından sonra kullanılan immünosupresanlar (ör. calmodulin / kalsinorin fosfataz inhibitörleri)
- Depresyon, obsesif kompulsif bozukluk vb. tedavisinde kullanılan antidepresanlar (ör. seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI))
- Epilepsi tedavisinde kullanılan antikonvülsan veya antiepileptik ilaçlar (ör. fenobarbital, karbamazepin ve fenitoin)
- Bilmiyorum ama doktoruma soracağım
- Yukarıdakilerin hiçbiri



Belirli tedavilerin uzun süreli uygulanması kemik kaybını artırarak kırık riskinin yükselmesine neden olabilir. Ayrıca, bazı tedaviler düşme riskini artırır ve bu da kemik kırıklarıyla sonuçlanabilir.

## 8. Aşırı miktarda alkol (günde 3 kadehten fazla) tüketiyor ve/veya sigara kullanıyor musunuz?

- Evet
- Hayır



Çok fazla alkol tüketmek kemik sağlığını olumsuz yönde etkiler ve sıklıkla düşmenize neden olarak kırık riskini artırabilir.



İster şu anda sigara kullanıyor ister geçmişte kullanmış olun, sigara kullanımının kemik sağlığı üzerinde olumsuz etkisi olduğunu lütfen unutmayın.

## İOF OSTEOPOROZ RİSK TESTİ TAMAMLADIĞINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ!

**BU RISK TESTİNDEKİ SORULARDAN HERHANGİ  
BİRİNE EVET YANITI VERDİYSENİZ**



**YANITLARINIZ OSTEOPOROZ VE KIRIKLAR İÇİN RISK FAKTÖRLERİNE  
SAHIP OLABİLECEĞİNİZİ GÖSTERİYOR DEMEKTİR.**

**Kemik sağlığınızın durumunu ve osteoporozla ilişkili kırık riskini azaltma stratejilerini, risk değerlendirmesi ve/veya kemik dansitometrisi testi hakkında sizi bilgilendirebilecek olan doktorunuza danışmanızı tavsiye ederiz.**

Ayrıca, sizin için geçerli olabilecek diğer osteoporoz risk faktörleri için aşağıdaki sayfaları kontrol etmenizi ve osteoporoz ve kırık riskine karşı sağlık durumunuzu düzenli olarak kontrol etmenizi öneririz.

**BU RISK TESTİNDEKİ 8 SORUDAN HIÇBİRİNE  
EVET YANITI VERMEDİYSENİZ**

**Lütfen aşağıdaki sayfalarda gösterilen osteoporoz risk faktörlerinin sizin için geçerli olup olmadığını kontrol edin.**

Bu online Risk Testi tekrar yapmak için lütfen ziyaret edin  
<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

## Diğer Osteoporoz Risk Faktörlerinden Herhangi Birisi Sizin İçin Geçerli Mi?

### Değiştirebileceğiniz Risk Faktörleri



#### Süt Ürünlerinden Uzak mı Duruyorsunuz?

Kemikleriniz için en önemli mineral olan kalsiyum, çoğunlukla süt ürünlerinde bulunur. Herhangi bir kalsiyum takviyesi almadığınız halde süt ve süt ürünleri tüketmiyorsanız ya da bunlara alerjiniz veya hassasiyetiniz varsa, muhtemelen kalsiyum eksikliği yaşıyorsunuz demektir ve osteoporoz riskiniz normalden daha yüksek olabilir.



#### Yeterince Güneş Işığı Almıyor Musunuz?

D vitamini takviyesi almadan, (vücudunuzun bir kısmı güneş ışığına maruz kalacak şekilde) dışarıda geçirdiğiniz süre günde 10 dakikayı geçmiyor mu? D vitamini, güneşten gelen UVB ışınlarına maruz kalan deride üretilir. Kalsiyum emilimi için gerekli olan D vitamini, kemik sağlığı için son derece faydalıdır.



#### Yeterince Hareket Etmiyor Musunuz?

Fiziksel aktivite seviyeniz (ev işleri, yürüyüş, koşu vb.) günde 30 dakikanın altında mı? Fiziksel aktivite eksikliği kemik ve kas kaybına neden olur. Koşma ve yürüme gibi vücut ağırlığınızı hissettiğiniz egzersizler ve kas güçlendirme egzersizleri, düzenli olarak yapıldığında kemik ve kas dokusu oluşumuna ve bu dokuların güçlenmesine yardımcı olur.



#### Sık Sık Düşüyor Musunuz?

Düşmek, kırıkların ana nedenidir ve sıklıkla (son bir yılda bir kereden fazla) düşen kişilerde kemik kırılması riski daha yüksektir. Kas gücü ve dengesini artıran egzersizler yapmanın yanı sıra evde düşmeyi önleyici stratejiler geliştirmek, düşme riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

### Değiştirilemeyen Risk Faktörleri



#### Romatoid Artritiniz Varmı?

Romatoid artrit kendisi ve bu hastalıkla savaşmak için kullanılan kortikosteroidler, osteoporozu neden olabilir.



#### Diabetiniz Varmı?

Diabet tip 1 ve tip 2'nin her ikisi de kırık riskinin artması ile ilişkilendirilmiştir.



#### Meme veya Prostat Kanseri Tedavisi Görüyorsunuz?

Prostat ve meme kanseri, hormonların alınmasıyla tedavi edilir ve bu durum kemik kaybına sebep olur. Kemoterapi, radyasyon tedavisi ve kortikosteroid gibi kanser tedavileri de kemik sağlığını olumsuz yönde etkiler.

## GLUKOKORTİKÖİD TEDAVİSİ GÖRÜYORMUSUNUZ?



Genellikle “steroid” olarak bilinen (örn. prednizon) glukokortikoidler genellikle astım, romatoid artrit ve bazı enflamatuvar hastalıkların tedavisi için reçete edilir. Ardışık 3 aydan fazla oral kortikosteroid kullanımı, özellikle tedavinin ilk 3-6 ayında hızlanacak şekilde kemik kaybına neden olabilir.



## HİPERTİROİDİNİZ VEYA HİPERPARATİROİDİNİZ VARMİ?

Hipertiroidi ve hiperparatiroidi, kemik kaybına ve osteoporozla neden olur.



## ERKEN MENOPOZA MI GİRDİNİZ?

Menopoz 45 yaşından önce mi girdiniz? Östrojenin kemik üzerinde koruyucu bir etkisi vardır. Menopoz başladığında vücudunuz östrojeni daha düşük seviyelerde üretir ve bu yüzden kemik kaybı oranı hızla artar.



## ÂDETLERİNİZ MI KESİLDİ?

Hamilelik, menopoz veya histerektomi hariç olmak üzere, âdetlerinizin arka arkaya 12 ay veya daha uzun süre boyunca durduğu oldu mu? Uzun süre âdet görmemek, düşük düzeyde östrojen üretimine işaret eder ve bu da osteoporoz riskini artıran bir faktördür.



## YUMURTALIKLARINIZ MI ALINDI?

Hormonal replasman tedavisi görmeden, 45 yaşından önce yumurtalıklarınız mı alındı? Yumurtalıklarınız östrojen üretiminden sorumludur ve yumurtalık eksikliği, östrojen eksikliğine sahip olduğunuz anlamına gelir. Bu da osteoporoz riskini artıran bir faktördür.



## TESTOSTERON SEVİYENİZ DÜŞÜKMÜ?

İktidarsızlık, libido eksikliği veya düşük testosteron seviyeleri ile ilgili başka semptomlardan sorun yaşadığınızı hiç oldu mu? Erkeklerde testosteron, kadınlarda östrojen ile benzer bir rol oynar. Bu hormonun düşük seviyelerde olması kemik sağlığını olumsuz yönde etkiler ve osteoporoz riskini artırabilir.



## SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIĞINIZ VARMİ?

Ülseratif kolit, Crohn hastalığı veya çölyak hastalığı gibi rahatsızlıklar, gıdalardaki besin maddelerinin kötü emilimine neden olur. Osteoporoz riskindeki artış; kalsiyum ve diğer besin maddelerinin emilim bozukluğundan (ve genellikle düşük vücut ağırlığından) kaynaklanır. Buna rağmen, glutensiz bir diyetle sürekli sadık kalan çölyak hastalarının kemik sağlığının uzun vadede bu durumdan etkilenmesi pek muhtemel değildir.







Bu risk faktörlerinden herhangi birinin sizin için geçerli olması osteoporozunuz olduğu anlamına gelmez, sadece bu rahatsızlığın sizde ortaya çıkma ihtimalinin daha yüksek olduğuna işaret eder. Böyle bir durumda, kemik sağlığı değerlendirmesi konusunda sizi yönlendirebilecek olan doktorunuzla bu konuyu görüştüğünüzden emin olun. Herhangi bir risk faktörü sizin için geçerli değilse, kemik sağlığınızı koruyan bir tarzı sürdürmenizi ve gelecekte ortaya çıkabilecek riskleri kontrol etmeye devam etmenizi tavsiye ederiz.

## KEMİK SAĞLIĞINI KORUYAN BİR YAŞAM TARZI İÇİN İPUÇLARI

- **Fiziksel aktivite seviyelerinizi artırın.** Her biri 30 ila 40 dakika olmak üzere haftada 3 veya 4 kere, vücut ağırlığınızı hissettiğiniz ve direnç geliştiren egzersizlerle dolu bir program uygulamaya çalışın
- **Yeterli miktarda kalsiyum içeren besleyici ve dengeli bir diyet uygulayın.** Kalsiyum konusundaki önerilerimize göz atmayı unutmayın
- Süt ürünlerine karşı hassasiyetiniz mi var? **Kalsiyum bakımından zengin alternatif** gıdalar hakkında bilgi edinin veya hangi süt ürünlerinin aşırıya kaçmayacak şekilde tadını çıkarabileceğinizi keşfedin. Yaklaşık kalsiyum alımınızı hesaplamak için web sitemizde bulunan IOF Kalsiyum Hesaplayıcısını kullanabilirsiniz
- Yeterince **D vitamini** aldığınızdan emin olmak için dışarıda daha fazla zaman geçirin veya gerekirse takviye alın
- **Sigaradan uzak durun ve alkol tüketiminde aşırıya kaçmayın**

## OSTEOPOROZUN SİZİ, AİLENİZİ VEYA ARKADAŞLARINIZI ETKİLEMESİNE İZİN VERMEYİN!

Osteoporoz ve ilgili kırıklar hakkında daha fazla bilgi almak ve ülkenizdeki osteoporoz topluluğunu keşfetmek için [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 **Uluslararası Osteoporoz Vakfı (IOF)**  
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org)

