

JEDNOMINUTNI TEST ZA ODREĐIVANJE RIZIKA OD OSTEOPOROZE

19 jednostavnih pitanja koja Vam mogu pomoći da odredite stanje Vaših kostiju

Faktori rizika koje ne možete promijeniti

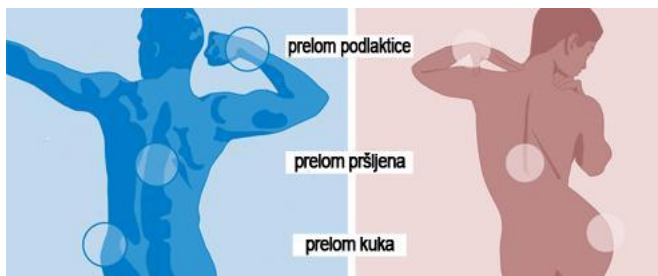
Ovo su faktori rizika sa kojima ste rođeni i koje ne možete promijeniti, ali ih ne smijete ignorirati. Važno je da ste svjesni ovih faktora rizika kako biste na vrijeme preduzeli korake da smanjite gubitak minerala kostiju.

1. Da li je neko od Vaših roditelja imao osteoporozu ili prelom kosti poslije manjeg udarca ili pada?
 da ne
2. Da li je neko do Vaših roditelja imao kriva leđa (grbu)?
 da ne
3. Da li ste stariji od 40 godina?
 da ne
4. Da li ste kao odrasla osoba ikada imali prelom kosti poslije manjeg pada?
 da ne
5. Da li često padate (više od jednom u toku posljednje godine) ili imate strah od pada?
 da ne
6. Da li se visina Vašeg tijela nakon Vaše 40-te godine smanjila za više od 3 cm?
 da ne
7. Da li ste pretjerano mršavi – BMI manji od 19kg/m²? (BMI - Indeks tjelesne mase se dobija kada se tjelesna težina u kg podijeli sa kvadratom tjelesne visine u cm)
 da ne

8. Da li ste uzimali tablete kortikosteroida (npr. prednizon, kortizon...) duže od 3 mjeseca neprekidno?
 da ne
9. Da li Vam je postavljena dijagnoza reumatoidnog artritisa?
 da ne
10. Da li Vam je postavljena dijagnoza oboljenja tiroidne (štitne) ili paratiroidne žlijezde?
 da ne

Za žene:

11. Za žene starije od 45 godina: Da li je Vaša menopauza počela prije 45 godine?
 da ne
12. Da li su Vaše menstruacije prestajale duže od 12 mjeseci (osim u slučaju trudnoće, menopauze ili histerektomije)?
 da ne
13. Da li su Vam odstranjeni jajnici prije 50-te godine, a da nakon operacije niste uzimali hormonsku terapiju?
 da ne



Za muškarce:

14. Da li ste ikada imali impotenciju, smanjen libido ili druge simptome vezane za nizak nivo testosterona?
 da ne

Faktori rizika koje možete promijeniti promjenom Vašeg stila života

15. Da li stalno pijete veće količine alkohola (više od dvije čaše dnevno)?
 da ne
16. Da li pušite ili ste nekada pušili cigarete?
 da ne
17. Da li ste fizički aktivni manje od 30 minuta dnevno (kućni poslovi, šetnja, trčanje...)?
 da ne
18. Da li izbjegavate, ili ste alergični na mlijeko ili mlječne proizvode i ne uzimate dodatne količine kalcijuma?
 da ne
19. Da li provodite manje od 10 minuta dnevno napolju (sa djelom tijela izloženim suncu) i ne uzimate dodatne količine vitamina „D“?
 da ne

Rezultati Vaših odgovora:

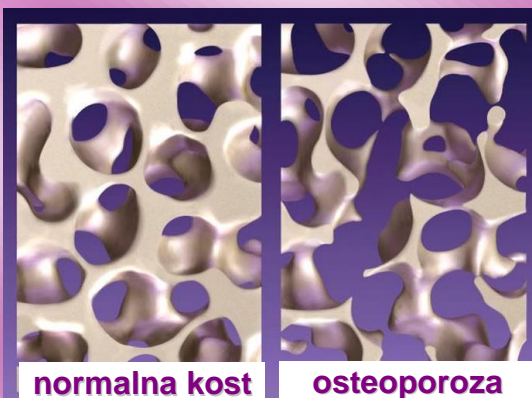
Ako je Vaš odgovor „da“ na neko od pitanja ne znači da imate osteoporozu. Pozitivni odgovori jednostavno znače da imate neke od klinički dokazanih faktora rizika koji mogu dovesti do osteoporozu i preloma kostiju.

Ukoliko je jedan ili više Vaših odgovora „da“, molimo Vas da ovaj test pokažete svom izabranom doktoru, sa kojim ćete zajedno odlučiti da li treba da uradite mjerenje koštane gustine **osteodenzitometrijom**, metodom koja je brza, bezbolna i nije štetna.

Ukoliko su svi Vaši odgovori „ne“ nastavite da pratite faktore rizika i u narednom periodu.

Šta je osteoporoza?

Osteoporoza je bolest kod koje dolazi do smanjenja koštane mase i do poremećaja kvaliteta kosti, zbog čega kost postaje slaba i lako lomljiva. Prelomi nastaju na kičmenim pršljenovima, kuku, donjem dijelu podlaktice, kostima karlice i nadlaktice. Prelomi nastaju pri nekim bezazlenim padovima, savijanju i okretanju tela ili dizanju manjeg tereta. Posljedice preloma su teške, naročito prelom kuka, koji nosi visok stepen smrtnosti: **Svaka peta osoba umre u prvoj godini poslije preloma kuka.**



Kako spriječiti osteoporozu?

Poboljšajte zdravlje Vaših kostiju promjenom stila života:

- krećite se, bavite se fizičkim aktivnostima, radite vježbe za jačanje mišića;
- koristite namirnice bogate kalcijumom, proteinima i vitaminom „D“, uz sunčanje koje je značajno za stvaranje vitamina „D“;
- izbjegavajte nezdrave navike kao što su pušenje cigareta i uzimanje većih količina alkoholnih pića.

Savjete i informacije o osteoporozi možete dobiti u populacionim savjetovaništima:

DOM ZDRAVLJA BERANE

tel.051-236-584, 051-233-324

www.domzdravljaberane.me

DOM ZDRAVLJA ANDRIJEVICA

tel. 051-243-949

www.domzdravljaandrijevica.me

DOM ZDRAVLJA BIJELO POLJE

tel. 050-486-246

www.domzdravljabp.me

DOM ZDRAVLJA PLAV

tel. 051-251-103

www.dzplav.webs.com

DOM ZDRAVLJA ROŽAJE

tel. 051-271-347

www.dzrozaje.me



je nevladina organizacija koja se zalaže za jednakost muškaraca i žena, a posebno za dobrobit ljudi sa posebnim potrebama, bez obzira kojeg su porijekla, starosti, nacionalnosti, filozofskog ili vjerskog ubjeđenja.

Da bi reagovao na prilik izbjeglica sa sjeveroistoka Crne Gore, Caritas Luxembourg je otvarajući kancelariju u Beranama, oktobra 2000.godine, inicirao program podrške i reintegracije u region njihovog porijekla, odnosno opštine Berane, Plav, Andrijevica, Bijelo Polje i Rožaje. Osnovna svrha programa je poboljšanje opšte ekonomske situacije, podrškom projektima lokalnog stanovništva, kao i projektima koji omogućavaju lakšu reintegraciju povratnika. U okviru ovog programa, u protekle nekoliko godina, Caritas Luxembourg je implementirao preko 60 projekata u ukupnoj vrijednosti većoj od 11 miliona eura.

Da li ste u riziku od osteoporoze?



Širom svijeta, svaka treća žena i svaki peti muškarac, stariji od 50 godina, dožive prelom kosti zbog osteoporoze.

Osteoporoza je tiha bolest koja smanjuje mineralnu gustinu kosti i povećava rizik od preloma.

Uradite ovaj jednominutni test i saznajte jeste li u riziku od osteoporoze.

