

# ОДНОМИНУТНЫЙ ТЕСТ МЕЖДУНАРОДНОГО ФОНДА ОСТЕОПОРОЗА (IOF) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА

## 19 ПРОСТЫХ ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПОНЯТЬ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ КОСТЕЙ

### У вас могут быть неустраняемые факторы риска

Это факторы, с которыми вы родились и не можете их изменить. Важно их знать, чтобы предпринять меры, которые снизят потерю минеральной плотности кости

1. Был ли у ваших родителей поставлен диагноз остеопороза или перелом после падения с высоты своего роста или ниже?  Да  Нет
2. Был ли у ваших родителей горб (сутулость)?  Да  Нет
3. Вам 60 лет или больше?  Да  Нет
4. Был ли у вас перелом после небольшой травмы во взрослом возрасте?  Да  Нет
5. Часто ли вы падаете (больше, чем один раз за последний год) или есть ли у вас страх упасть из-за того, что вы чувствуете себя хрупким?  Да  Нет
6. Не уменьшился ли ваш рост после 40 лет более, чем на 3 см?  Да  Нет
7. У вас низкий вес (меньше 57 кг) или низкий индекс массы тела (ИМТ) (смотрите ниже, как вычислить ИМТ).  Да  Нет
8. Принимали ли Вы когда-нибудь глюкокортикоиды (кортизол, преднизолон и т.д.) в течение более 3 мес. (эти препараты часто назначаются для лечения астмы, ревматоидного артрита, некоторых других воспалительных заболеваний).  Да  Нет
9. Ставили ли вам когда-нибудь диагноз ревматоидного артрита?  Да  Нет
10. Ставили ли вам диагноз: гипертиреоз или гиперпаратиреоз, диабет I типа или заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как болезнь Крона или целиакия?  Да  Нет

### Для женщин:

11. Наступила ли у вас менопауза до 45 лет?  Да  Нет
12. Были ли у вас перерывы в менструациях 12 месяцев или более (за исключением беременности, менопаузы и удаления матки)?  Да  Нет
13. Были ли у вас удалены придатки (яичники) в возрасте до 50 лет, при этом вы не применяли гормоно-заместительную терапию женскими половыми гормонами?  Да  Нет

### Для мужчин:

14. Страдали ли вы импотенцией, отсутствием либидо или другими симптомами, связанными с низким уровнем тестостерона.  Да  Нет

### Факторы риска, которые зависят от вашего образа жизни - Что вы можете изменить!

Эти устраняемые факторы риска, появляются, главным образом, из-за неправильной диеты или вашего образа жизни.

15. Выпиваете ли вы регулярно алкоголь в рамках допустимой нормы, т.е. не более чем 2 порции (1 порция 10 мл) в день (смотрите, как измерить ваше потребление алкоголя ниже).  Да  Нет
16. Вы курите или когда-нибудь курили сигареты?  Да  Нет
17. Занимаетесь ли вы физической активностью более 30 минут в день (работа по дому, в саду, прогулка, бег)?  Да  Нет
18. Употребляете ли вы в пищу молоко и молочные продукты или препараты кальция?  Да  Нет
19. Бываете ли вы ежедневно на свежем воздухе (на солнце) менее 10 минут, принимаете ли вы препараты с витамином Д.  Да  Нет

Расшифровка ваших ответов на следующей странице

# ОДНОМИНУТНЫЙ ТЕСТ МЕЖДУНАРОДНОГО ФОНДА ОСТЕОПОРОЗА (IOF) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА

## КАК ПОНИМАТЬ ОТВЕТЫ

Если вы ответили «Да» на 1 из этих вопросов, это не значит, что у вас есть остеопороз. Утвердительные ответы означают, что у вас присутствуют факторы риска, которые могут привести к остеопорозу или перелому.

Пожалуйста, покажите результаты теста вашему врачу, который может посоветовать вам пройти тест для оценки риска переломов у человека FRAX (ФРАКС) (<http://www.shef.ac.uk/FRAX/index.aspx?lang=rs>) и или провести исследование минеральной плотности кости (BMD). В дополнение к этому доктор проконсультирует вас, даст совет или назначит лечение, если в этом есть необходимость.

Если вы не обнаружили у себя факторы риска или имеются единичные факторы риска, то вы должны обсудить состояние ваших костей с вашим доктором и отслеживать эти факторы в будущем.

Для дальнейшей информации об остеопорозе, о том, как можно улучшить здоровье ваших костей, найдите ответы на сайте [iofbonehealth.org](http://iofbonehealth.org)

Цель данного теста – поднять уровень информированности о факторах риска развития остеопороза. Это не научный тест.

## Что такое остеопороз?

Во всем мире одна из трех женщин и один из пяти мужчин старше пятидесяти лет будут страдать от остеопоротического перелома. Остеопороз – это болезнь, при которой плотность и качество костной ткани снижаются, приводя к ослаблению скелета, увеличению риска переломов, особенно позвоночника, предплечья, тазобедренных и плечевых суставов. Остеопороз и связанные с ним переломы могут иметь серьезные последствия и являются важной причиной смертности, ограниченности в движении, боли, продолжительной нетрудоспособности потери независимости.



## ДЕЙСТВУЙТЕ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ КОСТИ ЗДОРОВЫМИ!

Даже, если у вас нет факторов риска остеопороза или они минимальны, вам следует принять меры для улучшения здоровья ваших костей, перейдя к положительным изменениям в вашем стиле жизни, которые включают:

- Постоянные физические упражнения для укрепления мышц;
- Здоровая диета богатая кальцием и протеином, а также потребление витамина Д (солнце и пищевые добавки, если вам более 60 лет);
- Избегайте вредных привычек, таких как курение и избыточное потребление алкоголя.

## Как измерить индекс массы тела (ИМТ)?

Индекс массы тела измеряется на основе роста и веса взрослых мужчин и женщин.

Категории ИМТ (кг/м<sup>2</sup>):

Вес ниже нормы - ниже 18,4 кг/м<sup>2</sup>

Нормальный вес - 18,5-24,9 кг/м<sup>2</sup>

Избыточный вес -25-29,9 кг/м<sup>2</sup>

Ожирение -30,0 кг/м<sup>2</sup>и выше

**Метрическая формула индекса массы тела:**

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вЕС в кг}}{\text{рост в метрах в квадрате}}$$

**Имперская формула индекса массы тела:**

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вЕС в фунтах} \times 703}{\text{рост в дюймах}^2}$$

## Как определить норму потребления алкоголя?

Одна порция алкоголя равна 10 мл (примерно 8 гр. чистого этанола – это активный химический ингредиент в алкогольных напитках).

Чрезмерное употребление алкоголя повышает риск остеопороза и перелома.

### Примерное руководство

Порции алкоголя на стакан \*:

	=		=	
<b>Пиво и сидр</b> (4 % спирта): 250мл/ 8,75 унции= 1 порция		<b>Вино</b> (12,5% спирта): 80мл/2,80 унции= 1 порция		<b>Крепкие напитки</b> (40% спирта): 25мл/0,88унции= 1порция (100мл=3,5мл унции)

\* Стандартные стаканы и содержание алкоголя в напитках варьируются в зависимости от страны, поэтому количество жидкости и процентное содержание, а не стандартные стаканы принимаются во внимание при расчете.