

OSTEOPOROZĖS RIZIKOS ĮVERTINIMO KLAUSIMYNAS

AR JUMS GALI KILTI RIZIKA SUSIRGTI OSTEOPOROZE IR PATIRTI KAULŲ LŪŽIŲ?

Sužinokite užpildę šį trumpą ir paprastą rizikos
įvertinimo klausimyną

Neleiskite, kad jus paveiktų osteoporozė!
Jei jums kyla rizika, aptarkite tai su savo gydytoju

1. Ar jums yra 60 arba daugiau metų?

- Taip
- Ne



Osteoporozės rizika didėja su amžiumi. Net jei jums nebūdingi jokie kiti klinikiniai rizikos veiksniai, jeigu esate 60 metų ar vyresnė moteris arba 70 metų ar vyresnis vyras, kito sveikatos patikrinimo metu turėtumėte aptarti savo kaulų būklę su gydytoju.

2. Ar būnant vyresnio nei 50 metų amžiaus jums buvo lūžęs kaulas?

- Taip
- Ne



Jei nugriuvus iš stovimos padėties jums lūžo kaulas, to priežastis gali būti osteoporozė. Vienas lūžęs kaulas yra svarbus rizikos veiksnys, galintis nulemti kitą lūžį – didžiausia naujo lūžio rizika yra per artimiausius dvejus metus.

3. Ar jūsų svoris nepakankamas (KMI mažesnis nei 19)?

- Taip
- Ne

Jei nežinote savo KMI, galite jį apskaičiuoti toliau nurodytu būdu.

Metrinės matavimo sistemos vienetai

$$\text{KMI} = \frac{\text{svoris kilogramais}}{\text{ūgis metrais}^2}$$

KMI vertė

Mažiau nei 19,0
Nuo 19,1 iki 24,9
Nuo 25,0 iki 29,9
Daugiau nei 30,0

Reikšmė

Nepakankamas svoris
Normalus svoris
Per didelis svoris
Nutukimas



Kūno masės indeksas (KMI), kurio vertė mažesnė nei 19 kg/m² yra osteoporozės rizikos veiksnys. Dėl nepakankamo kūno svorio mergaičių ir moterų organizme gali būti mažesnis estrogeno lygis, panašus į tokį, koks būna po menopauzės – tai gali tapti viena iš osteoporozės išsivystymo priežasčių. Be to, gležno kūno sudėjimo žmonės labiau rizikuoja patirti kaulų lūžių.



Jei į 2 ar daugiau pirmiau pateiktų klausimų atsakėte teigiamai, jūsų atsakymai rodo, kad jums būdingi svarbūs osteoporozės ir kaulų lūžių rizikos veiksniai. Raginame jus kreiptis dėl sveikatos būklės įvertinimo ir su gydytoju aptarti būdus, padėsiančius išvengti su osteoporozė susijusių kaulų lūžių.

4. Ar nuo 40 metų amžiaus jūsų ūgis sumažėjo daugiau nei 4 cm?

- Taip
- Ne
- Nežinau



Daugiau nei 4 cm sumažėjęs suaugusio žmogaus ūgis dažnai reiškia, kad dėl osteoporozės stubure atsirado lūžių. Stuburo lūžiai ne visada sukelia skausmą, todėl kartais žmogus nieko apie juos nežino.

5. Ar kuriam nors iš jūsų tėvų yra tekę patirti klubo lūžį?

- Taip
- Ne



Jei kuriam nors iš jūsų tėvų buvo lūžęs klubas, jums kyla didesnė rizika susirgti osteoporozė ir patirti klubo lūžį. Jei kuriam nors iš jūsų tėvų buvo būdinga sulinkusi nugara arba šeimoje yra buvę daug osteoporozės atvejų, tai irgi gali būti ženklas, kad jums kyla didesnė rizika susirgti osteoporozė.

6. Ar jums būdingas kuris nors iš toliau išvardytų sutrikimų?

- Reumatoidinis artritas
- Virškinamojo trakto ligos (uždegiminė žarnų liga (UŽL), celiakija)
- Prostatos ar krūties vėžys
- Diabetas
- Lėtinė inkstų liga
- Skydliaukės sutrikimai (hipertiroidizmas, hiperparatiroidizmas)
- Plaučių ligos (lėtinė obstrukcinė plaučių liga (LOPL))
- Žemas testosterono lygis (hipogonadizmas)
- Ankstyva menopauzė, nevykstančios menstruacijos, pašalintos kiaušidės (žemas estrogeno lygis dėl hipogonadizmo)
- Ilgalaikis nejudrumas (pvz., negalėdamas vaikščioti be pagalbos)
- ŽIV
- Nežinau, bet paklašiu savo gydytojo
- Nė vienas iš išvardytų



Kai kurie sveikatos sutrikimai yra susiję su padidėjusia osteoporozės ir kaulų lūžių rizika. Tai vadinama antrine osteoporozė. Be to, kai kurie sutrikimai gali padidinti pargriuvimo riziką, o tai gali lemti kaulų lūžius.

7. Ar teko gydytis kuriais nors iš toliau išvardytų vaistų?

- Gliukokortikoidai arba „steroidai“, vartojami uždegimui gydyti (pvz., prednizolonas tabletės 3 mėnesius ar ilgiau)
- Aromatazės inhibitoriai, vartojami krūties vėžiui gydyti
- Androgenų supresijos terapija, skirta prostatos vėžiui gydyti
- Tiazolidinedionai, vartojami diabetui gydyti (pvz., pioglitazonas)
- Imunosupresantai, vartojami po organų persodinimo operacijų (pvz., kalmodulinas / kalcineurino fosfatazės inhibitoriai)
- Antidepresantai, vartojami depresijai, obsesiniam kompulsiniam sutrikimui ir t. t. gydyti (pvz., selektyvieji serotonino reabsorbcijos inhibitoriai (SSRI))
- Prieštraukuliniai ar priešepilepsiniai vaistai, vartojami traukuliams gydyti (pvz., fenobarbitalis, karbamazepinas ir fenitoinas)
- Nežinau, bet paklausiu savo gydytojo
- Nė vienas iš išvardytų



Ilgalaikis tam tikrų vaistų vartojimas gali lemti kaulų išretėjimą, dėl to gali padidėti lūžių rizika. Kai kurie vaistai taip pat didina pargriuvimo riziką, o pargriuvęs žmogus gali patirti kaulų lūžį.

8. Ar vartojate per didelį kiekį alkoholio (daugiau nei 3 vienetus per dieną) ir (arba) šiuo metu rūkote?

- Taip
- Ne



Per didelis alkoholio vartojimas neigiamai veikia kaulų būklę ir gali būti dažno pargriuvimo priežastimi – dėl to didėja rizika patirti kaulų lūžį.



Jei šiuo metu rūkote arba rūkydavote praeityje, turėtumėte žinoti, kad rūkymas daro neigiamą įtaką kaulų būklei.

DĒKOJAME, KAD UŽPILDĒTE IOF OSTEOPOROZĒS RIZIKOS KLAUSIMYŅĀ!

**JEI J KURJ NORS ŠIO RIZIKOS ĪVERTINIMO
KLAUSIMYNO KLAUSIMĀ ATSAKĒTE TEIGIAMAI**



**JŪSŪ ATSAKYMAI RODO, KAD GALĪTE PATIRTI
PADĪDĒJUSIĀ OSTEOPOROZĒS IR KAULŪ LŪŽĪŪ RIZIKĀ.**

Raginame su gydytoju aptarti savo kaulū būklē ir būdus, galinčius sumažinti osteoporozēs bei su ja susijusīŪ kaulū lūžīŪ rizikā. Gydytojas gali pasiūlyti atlikti rizikos vertinimā ir (arba) kaulū densitometrijos tyrimā.

Taip pat raginame peržiūrēti toliāu pateiktā informacijā, kad sužīnotumēte, ar jums būdingi kokie nors kiti osteoporozēs rizikos veiksniai, ir reguliariai atlikti osteoporozēs bei kaulū lūžīŪ rizikos ĵvertinimā.

**JEI NĒ J VIENĀ ŠIO RIZIKOS ĪVERTINIMO
KLAUSIMYŅĀ NEATSAKĒTE TEIGIAMAI**

Patikrinkite, ar jums nēra būdingi kiti toliāu nurodyti osteoporozēs rizikos veiksniai.

Norēdami dar kartā Ūzpildyti rizikos ĵvertinimo klausimynā internete, apsilankykite svetainēje

<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

AR JUMS BŪDINGI KOKIE NORS PAPILDOMI OSTEOPOROZĖS RIZIKOS VEIKSNIAI?

RIZIKOS VEIKSNIAI, KURIUOS GALITE PAKEISTI



VENGIATE PIENO PRODUKTŲ?

Kalcio – svarbiausio mineralo, reikalingo tinkamai kaulų būklei palaikyti – daugiausia yra pieno produktuose. Jei šių produktų vengiate, esate jiems alergiški arba jų netoleruojate ir nevartojate kalcio papildų, greičiausiai jums jau kurį laiką trūksta kalcio ir jūs labiau rizikuojate susirgti osteoporoze.



AR GAUNATE PAKANKAMAI SAULĖS ŠVIESOS?

Per dieną lauke praleidžiate mažiau kaip 10 minučių (kai dalis kūno gauna tiesioginių saulės spindulių) ir papildomai nevartojate vitamino D? Vitaminas D gaminamas odoje, kai jį veikiama UVB saulės spindulių. Vitaminas D yra naudingas kaulų sveikatai, nes jis būtinas tam, kad organizmas galėtų pasisavinti kalcį.



NESATE FIZIŠKAI AKTYVŪS?

Per dieną fizine veikla užsiimate mažiau kaip 30 minučių (įskaitant namų ruošos darbus, vaikščiojimą, bėgiojimą ir t. t.)? Nepakankamai judant mažėja kaulų ir raumenų masė. Reguliarūs pratimai pasitelkiant kūno svorį (tokie kaip bėgiojimas ir vaikščiojimas) bei raumenis stiprinantys pratimai padeda sustiprinti kaulus bei raumenis ir padidinti jų masę.



DAŽNAI PARGRIŪVATE?

Pargriuvimai yra pagrindinė kaulų lūžių priežastis, o dažnai pargriūvančiam žmogui (daugiau nei kartą per pastaruosius metus) kyla didesnė rizika patirti kaulų lūžių. Pargriuvimo riziką sumažinti gali padėti mankšta, skirta sustiprinti kūną ir pagerinti pusiausvyrą, bei sprendimų, skirtų sumažinti pargriuvimo namuose tikimybę, įgyvendinimas.

RIZIKOS VEIKSNIAI, KURIŲ NEJMANOMA PAKEISTI



SERGATE REUMATOIDINIŲ ARTRITU?

Pats reumatoidinis artritas ir kortikosteroidų vartojimas jo gydymui gali sukelti osteoporozę.



SERGATE DIABETU?

Tiek 1, tiek 2 tipo diabetas siejamas su padidėjusia kaulų lūžių rizika.



JUMS TAIKOMA KRŪTIES ARBA PROSTATOS VĖŽIO GYDymo TERAPIJA?

Prostatos ir krūties vėžys gydomas taikant hormonų šalinimą, o tai prisideda prie kaulų masės mažėjimo. Tokie vėžio gydymo būdai kaip chemoterpija, spindulinė terapija ir gydymas kortikosteroidais taip pat neigiamai veikia kaulų būklę.



GYDOTĖS GLIUKOKORTIKOIDAIS?

Gliukokortikoidai, geriau žinomi kaip „steroidai“ (pvz., prednizolonas) dažnai skiriami astmai, reumatoidiniam artritui ir kai kurioms uždegiminėms ligoms gydyti. Vgeriant kortikosteroidus ilgiau kaip 3 mėnesius iš eilės, kaulų masė gali sumažėti (greičiausiai kaulų masė mažėja per pirmuosius 3–6 vaistų vartojimo mėnesius).



SERGATE HIPERTIROIDIZMU ARBA HIPERPARATIROIDIZMU?

Hipertiroidizmas ir hiperparatiroidizmas lemia kaulų išretėjimą ir osteoporozę.



PATYRĖTE ANKSTYVĄ MENOPAUZĘ?

Menopauzė jums prasidėjo anksčiau nei sulaukus 45-erių? Estrogenas apsaugo kaulus. Prasidėjus menopauzei, kūnas pradeda gaminti mažiau estrogeno ir kaulų masė ima staigiai mažėti.



NEBEVYKSTA MENSTRUACIJOS?

Ar jūsų menstruacijų ciklas kada nors buvo nutrūkęs 12 mėnesių ar ilgesniam laikotarpiui (dėl priežasčių, nesusijusių su nėštumu, menopauze ar atlikta histerektomija)? Ilgą laiką nevykstančios menstruacijos rodo, kad kūnas gamina nepakankamai estrogeno – šis veiksnys lemia padidėjusią osteoporozės riziką.



PAŠALINTOS KIAUŠIDĖS?

Ar jums buvo pašalintos kiaušidės nesulaukus 45-ies ir jums nebuvo taikoma pakaitinė hormonų terapija? Kiaušidės gamina estrogeną, o pašalinus kiaušides kūne ima trūkti estrogeno – šis veiksnys didina osteoporozės riziką.



ŽEMAS TESTOSTERONO LYGIS?

Ar kada patyrėte impotenciją, libido sumažėjimą ar kitus simptomus, susijusius su žemu testosterono lygiu? Testosteronas vyrų kūne atlieka panašų vaidmenį kaip estrogenas moterų kūne – per mažas šio hormono kiekis neigiamai veikia kaulų būklę ir gali padidinti riziką susirgti osteoporozė.



SERGATE VIRŠKINAMOJO TRAKTO LIGOMIS?

Dėl tokių sutrikimų kaip opinis kolitas, Krono liga ar celiakija suprastėja maistinių medžiagų pasisavinimas. Osteoporozės rizika padidėja dėl nepakankamo kalcio bei kitų maistinių medžiagų pasisavinimo (dažnai ir nepakankamo kūno svorio). Tikėtina, kad ilgalaikės neigiamos įtakos kaulų būklei nepatirs celiakija sergantys žmonės, kurie nevartoja glitimo turinčių produktų.







Jei jums būdingi kurie nors iš išvardytų veiksnių, tai nereiškia, kad sergate osteoporozė, tiesiog egzistuoja didesnė tikimybė, kad šia liga susirgsite. Tokiu atveju būtinai aptarkite savo kaulų būklę su gydytoju – jis gali pasiūlyti atlikti kaulų būklės įvertinimą. Jei nė vienas iš išvardytų rizikos veiksnių jums nebūdingas, raginame rinktis sveiką gyvenimo būdą ir ateityje toliau stebėti rizikos veiksnius.

PATARIMAI, KAIP PALAIKYTI TINKAMĄ KAULŲ BŪKLĘ

- **Būkite fiziškai aktyvesni** – stenkitės mankštintis 30–40 minučių tris ar keturis kartus per savaitę, įskaitant ištvermės pratimus ir pratimus su svoriais.
- **Pasirūpinkite, kad jūsų mityba būtų subalansuota ir valgydami gautumėte pakankamai maisto medžiagų, įskaitant pakankamą kiekį kalcio** (informaciją apie rekomenduojamą kalcio kiekį rasite internete).
- Netoleruojate pieno produktų? **Sužinokite apie alternatyvius produktus, kuriuose gausu kalcio**, arba išsiaiškinkite, kuriuos pieno produktus galite vartoti nedideliais kiekiais (pasinaudodami mūsų svetainėje pateikiama skaičiuokle „IOF Calcium Calculator“ galite apskaičiuoti, kiek apytikriai kalcio suvartojate).
- Leiskite daugiau laiko lauke, kad gautumėte pakankamai **vitamino D**, arba, esant būtinybei, vartokite vitamino D papildų.
- **Nerūkykite ir saikingai vartokite alkoholį**

NELEISKITE, KAD OSTEOPOROZĖ PAVEIKTŲ JUS, JŪSŲ ŠEIMĄ AR DRAUGUS!

Norėdami gauti daugiau informacijos apie osteoporozę, su ja susijusius kaulų lūžius ir rasti informacijos apie jūsų šalyje veikiančią osteoporozės draugiją, apsilankykite svetainėje 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 **Tarptautinis Osteoporozės Fondas (IOF)**
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

