

# PROVERA RIZIKA ZA NASTANAK OSTEOPOROZE

## DA LI KOD VAS POSTOJI RIZIK ZA NASTANAK OSTEOPOROZE I PRELOMA

Utvrđite tako što ćete uraditi ovu brzu i jednostavnu proveru

---

Nemojte dozvoliti razvoj osteoporoze!  
Ako postoji rizik, recite to doktoru

## 1. Da li imate 60 ili Više godina?

- Da
- Ne



Rizik za nastanak osteoporozе raste sa starenjem. Čak i kad nemate druge kliničke faktore rizika, ako ste žena preko 60 godina ili muškarac preko 70 godina starosti treba o tome da razgovarate na sledećem lecarskom pregledu.

## 2. Da liste slomili neku kost posle svoje 50. godine?

- Da
- Ne



Ako ste slomili neku kost posle blagog pada (sa visine kada stojite), moguće je da je to bilo zbog osteoporozе. Jedna slomljena kost je veliki faktor rizika za novi prelom, a najveći rizik da se to dogodi je u naredne dve godine.

## 3. Da li imate manjak kilograma (BMI ispod 19)?

- Da
- Ne

Izračunajte svoj indeks u slučaju da ga ne znate	Vrednost BMI	Tumačenje
<p><b>U metričkim jedinicama</b></p> $\text{BMI} = \frac{\text{težina u kilogramima}}{\text{visina u metrima}^2}$	Ispod 19.0 19.1 do 29.9 25.0 do 29.9 Preko 30.0	Nedovoljna težina Normalna/zdrava telesna masa Prekomerna masa Gojaznost



Indeks telesne mase (BMI) manji od 19kg/m<sup>2</sup> je faktor rizika za osteoporozu. Manjak kilograma može da dovede do smanjenja nivoa estrogena kod devojaka i žena, slično periodu posle menopauze, što doprinosi razvoju osteoporozе. Isto tako, osobe krhke osteomuskulatorne građe imaju veći rizik za nastanak preloma.



**Ako ste odgovorili potvrdno na 2 ili na više od prethodnih pitanja, Vaši odgovori ukazuju da možda imate bitne faktore rizika za nastanak osteoporozе i preloma. Savetujemo Vas da zatražite lecarsku proveru i napravite plan kako da smanjite taj rizik od preloma zbog osteoporozе.**

#### 4. Da li ste posle 40. godine izgubili više od 4cm visine?

- Da
- Ne
- Ne znam



Gubitak visine od preko 4cm u odraslom uzrastu je često rezultat fraktura kičmenih pršljenova zbog osteoporoze. Nisu sve frakture kičme bolne, što znači da ponekad osobe nisu ni svesne da ih imaju.

#### 5. Da li je neko od Vaših roditelja lomio kuk?

- Da
- Ne



Ako su Vaši roditelji lomili kuk, moguće je da imate veći rizik za nastanak osteoporoze i preloma. Ako je jedan od roditelja imao povijena leđa ili postoji slučaj izražene osteoporoze, to može da bude znak da ste i Vi u većem riziku od osteoporoze.

#### 6. Imate li bilo koje od sledećih poremećaja?

- Reumatski artritis
- Oboljenja digestivnog trakta (upala creva (IBD), celiakija)
- Karcinom dojke ili prostate
- Dijabetes
- Hronično obolenje bubrega
- Poremećaji štitne žlijezde ili paratireoide (hipertiroidizam i hiperparatiroidizam)
- Poremećaj rada pluća (hronično opstruktivno oboljenje pluća(COPD))
- Nizak testosteron
- Rana menopauza, prestanak menstruacije, odstranjeni jajnici (nizak estrogen zbog hipogonadizma)
- Dugotrajna Nepokretnost (npr. ne može da hoda bez pomoći)
- HIV
- Ne znam, pitaću svog lekara
- Ništa od navedenog



Neki zdravstveni poremećaji su povezani sa povećanim rizikom za nastanak osteoporoze i preloma. To je poznato kao sekundarna osteoporoza. Neka oboljenja takođe mogu da povećaju rizik od pada koji može da dovede do preloma.

## 7. Da li ste u toku nekog lečenja koristili neke od sledećih lekova?

- Glukokortikoidi ili "steroidi" za lečenje zapaljenja (npr. tablete prednisone 3 meseca ili duže)
- Inhibitore aromataze za lečenje karcinoma dojke
- Terapiju androgenske deprivacije za lečenje raka prostate
- Thiazolidinedione za lečenje dijabetesa
- Imunosupresante posle transplantacija (npr. calmodulin/calcineurin phosphatase inhibitori)
- Antidepresante za lečenje depresije, opsesivno kompulzivnog poremećaja itd. (npr. selektivni serotoninski inhibitori (SSRI) kao fluoxetine, fluvoxamine i paroxetine)
- Antikonvulzante ili antiepileptičke lekove za lečenje napada (npr. phenobarbital, carbamazepine i phenytoin)
- Ne znam ali ću pitati svog lekara
- Ništa od navedenog



Dugotrajno uzimanje neke terapije može da dodatno dovede do smanjenja koštane mase i poveća rizik od preloma. Neke terapije povećavaju rizik od pada koji mogu da rezultiraju prelomom.

## 8. Da li pijete alkohol u preteranim količinama (više od 3 jedinice dnevno) i/ili pušite?

- Da
- Ne



Preterano konzumiranje alkohola ima negativan uticaj na zdravlje kostiju, a može da dovede do čestih padova što povećava rizik od preloma.



Bilo da sada pušite ili ste pušili u prošlosti, treba da znate da pušenje negativno utiče na zdravlje kostiju.

## HVALA ŠTO STE URADILI IOF TEST ZA PROVERU RIZIKA ZA NASTANAK OSTEOPOROZE

### AKO STE POTVRDNO ODGOVORILI NA BILO KOJE OD PRETHODNIH PITANJA



### VAŠI ODGOVORI UKAZUJU DA MOŽETE IMATI RIZIK ZA NASTANAK OSTEOPOROZE I PRELOMA.

Savetujemo vam da o stanju zdravlja Vaših kostiju razgovarate sa svojim lekarom i da vidite da li se neki od faktora rizika koji se dalje navode odnose na Vas.

Takođe savetujemo da pažljivo pročitate tekst koji sledi i da redovno kontrolišete svoj rizik za nastanak osteoporoze i preloma.

### AKO NISTE ODGOVORILI POTVRDNO NI NA JEDNO OD OVIH 8 PITANJA U PROVERI RIZIKA

Molimo proverite da li se ostali faktori rizika za nastanak osteoporoze u daljem tekstu mogu odnositi na Vas.

Da biste ponovili proveru rizika idite na  
<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

# DA LI SE NEKI OD DODATNIH FAKTORA RIZIKA ODOSE NA VAS?

## FAKTORI RIZIKA NA KOJE MOŽETE UTICATI



### IZBEGAVATE MLEČNE PROIZVODE?

Kalcijum, najvažniji mineral za Vaše kosti se nalazi najviše u mlečnim proizvodima. Ako ih izbegavate zato što ste alergični ili netolerantni na njih, a ne uzimate suplement kalcijuma, verovatno nemate dovoljno kalcijuma i imate veći rizik za nastanak osteoporoze.



### DA LI SE DOVOLJNO IZLAŽETE SUNCU?

Da li provodite manje od 10 minuta dnevno napolju (gde su vam delovi tela izloženi Suncu), a da ne uzimate suplement D Vitamina? Vitamin D se stvara u koži kad se izloži UVB zracima Sunca. Vitamin D održava zdravlje kostiju jer je neophodan za apsorpciju kalcijuma.



### MALO FIZIČKE AKTIVNOSTI?

Da li se manje od 30min dnevno bavite fizičkim aktivnostima (kućni poslovi, hodanje, trčanje isl.)? Nedostatak fizičke aktivnosti dovodi do gubitka koštanog tkiva i mišića. Redovno vežbanje sa opterećenjem (poput hodanja i laganog trčanja) i vežbi sa otporom čine kosti i mišiće jačim.



### ČESTI PADОВИ?

Padovi su najčešći razlog za nastanak preloma i svako ko često pada (više od jednom tokom protekle godine) je u povećanom riziku za zadobijanje preloma. Vežbe koje jačaju mišiće i poboljšavaju balans, kao i izmene u domu (kablovi, neučvršćene podloge na podovima isl) smanjuju rizik od pada.

## FAKTORI RIZIKA NA KOJE SE NE MOŽE UTICATI



### REUMATSKI ARTRITIS?

Sam reumatski artritis i upotreba kortikosteroida protiv te bolesti može da dovede do osteoporoze.



### DIJABETES?

I dijabetes tip1 i tip2 se povezuju sa povećanjem rizika od preloma.



### TERAPIJA RAKA DOJKE ILI PROSTATE?

Terapija tih oblika karcinoma se bazira na otklanjanju hormona što uzrokuje gubitak koštane mase. Terapije maligniteta kao što su hemioterapija, zračenje i kortikosteroidi takođe negativno utiču na kosti.



### TERAPIJA GLUKOKORTIKOIDIMA?

Glukokortikoidi poznati kao "steroidi" (npr. prednisone) se često prepisuju kod astme, artritisa i nekih zapaljenjskih oboljenja. Upotreba oralni kortikosteroidi koja je duža od 3 uzastopna meseca može da dovede do gubitka koštane mase, a taj gubitak je najbrži tokom prvih 3-6 meseci terapije.



### TERAPIJA RAKA DOJKE ILI PROSTATE?

Hipertireoidizam ili hiperparatireoidizam dovode do gubitka koštanog tkiva i osteoporoze.



### DA LI STE UŠLI U MENOPAUZU PRE 45. GODINE?

Estrogen ima zaštitnu ulogu na koštani sistem. U menopauzi telo smanjeno luči estrogen i kost se ubrzano razgrađuje.



### MESEČNI CIKLUS JE PREKINUT?

Da li ste izgubili ciklus na duže od 12 meseci ili duže (a da niste trudni, u menopauzi ili imali operaciju materice)? Prestanak menstruacije na duži period ukazuje na smanjeno lučenje estrogena – što je rizika za nastanak osteoporoze.



### IZVAĐENI SU VAM JAJNICI?

Da li su Vam izvađeni jajnici pre 45.godine i niste nakon toga bili na hormonskoj supstitucionoj terapiji? Vaši jajnici su zaduženi za lučenje estrogena i njihovo uklanjanje znači i deficit estrogena - što povećava rizik za nastanak osteoporoze.



### NIZAK NIVO TESTOSTERONA?

Da li ste ikada imali problem sa impotencijom, nedostatkom libida, ili neki drugi simptom koji ukazuje na nizak nivo testosterona? Testosteron kod muškaraca ima sličnu ulogu kao estrogen kod žena – njegov niži nivo ima negativan uticaj na zdravlje kostiju i može povećati rizik za nastanak osteoporoze.



### OBOLJENJA DIGESTIVNOG TRAKTA?

Poremećaji kao što su ulcerativni kolitis, Kronova bolest ili celiakija dovode do loše apsorpcije nutritivnih elemenata iz hrane. Loša apsorpcija kalcijuma i drugih hranljivih materija (a često i premala telesna težina) uzrokuju povećan rizik za nastanak osteoporoze. Na dugi rok zdravlje kostiju ljudi sa celiakijom koji su na dugotrajnoj dijeti bez glutena neće biti ugroženo.







**Ako se bilo koji od faktora rizika odnose na Vas, to ne znači da imate osteoporozu već da imate veće šanse da je dobijete. Zato porazgovarajte sa svojim lekarom o zdravlju Vaših kostiju koji Vam može posavetovati da ispitajte stanje zdravlja Vaših kostiju. Ako niste uočili ni jedan faktor rizika, podstičemo Vas da vodite zdrav život i da vodite računa o faktorima rizika ubuduće.**

## **SAVETI ZA NAČIN ŽIVOTA ZA ZDRAVE KOSTI**

- **Povećajte fizičku aktivnost** - nastojte da vežbate 30-40 minuta, 3 do 4 puta nedeljno radeću vežbe sa tegovima i vežbe snage.
- **Uspostavite pravilnu uravnoteženu ishranu koja podrazumeva namirnice bogate kalcijumom** - vidite preporuke o kalcijumu
- **Intolerancija na mlečne proizvode? Pronađite alternative izvore kalcijuma** u ishrani ili istražite koje mlečne proizvode možete koristiti u umerenim količinama. Koristite IOF kalkulator kalcijuma da biste merili svoj unos kalcijuma
- **Provodite više vremena napolju i vodite računa da unosite dovoljno vitamina D** ili uzimajte njegov suplement.
- **Izbegavajte pušenje i pijte alkohol samo u umerenim količinama**

## **NE DOZVOLITE DA VAS, VAŠU PORODICU U PRIJATELJE POGODI OSTEOPOROZA!**

Za više informacija o osteoporozu i sa njom povezanim prelomima i adresa nacionalnog udruženja za borbu protiv osteoporoze  
[www.oosteoporosis.foundation](http://www.oosteoporosis.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 **Internacionalni Fondacija za Osteoporozu (IOF)**  
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org)

