

# NAUJASIS Tarptautinio osteoporozės fondo vienos minutės Osteoporozės rizikos testas

## 19 lengvų klausimų, padėsiančių Jums sužinoti apie savo kaulų sveikatos būklę

### Tai, ko Jūs negalite pakeisti – Jūsų šeimos istorija

1. Ar kuriam nors iš Jūsų tėvų buvo diagnozuota osteoporozė arba buvo lūžę kaulai po nestipraus griuvimo (griuvimas iš žmogaus ūgio ar mažesnio aukščio)?

taip  ne

2. Ar kurio nors iš Jūsų tėvų nugara pakumpusi („našlio kupra“)?

taip  ne

### Jūsų asmeniniai klinikiniai veiksniai

*Tai yra nekintami įgimti bei nekoreguojami rizikos veiksniai. Tačiau neteisinga būtų manyti, kad į juos atsižvelgti nebūtina. Svarbu žinoti apie savo nekintamus rizikos veiksnius tam, kad būtų galima imtis atitinkamų veiksmų norint sumažinti kaulų mineralų netekimą.*

3. Jums 40 ar daugiau metų?

taip  ne

4. Ar esate kada nors, būdamas suaugęs, susilaužęs kaulą po nestipraus griuvimo?

taip  ne

5. Ar Jūs dažnai griūnate (daugiau nei kartą per paskutinius metus) arba jaučiate baimę pargriūti, nes esate trapių kaulų?

taip  ne

6. Ar Jūsų ūgis po 40 metų sumažėjo daugiau nei 3 cm (šiek tiek daugiau nei 1 colių)?

taip  ne

7. Ar Jūsų svoris nepakankamas (ar Jūsų kūno masės indeksas yra mažesnis nei 19 kg/m<sup>2</sup>)? (žr.: „Kaip apskaičiuoti KMI“)

taip  ne

8. Ar kada nors esate vartojęs kortikosteroidų tablečių (kortizono, prednizono ir t. t.) ilgiau nei 3 mėnesius paeiliui (kortikosteroidai yra dažnai skiriami sergant astma, reumatoidiniu artritu ar kitomis uždegiminėmis ligomis)?

taip  ne

9. Ar Jums buvo kada nors diagnozuotas reumatoidinis artritas?

taip  ne

10. Ar Jums buvo kada nors diagnozuotas ūmus tiroiditas arba paratiroiditas?

taip  ne

### Moterims:

11. Moterims, kurioms daugiau nei 45 metai: Ar Jums menopauzė įvyko iki 45 metų amžiaus?

taip  ne

12. Ar Jums buvo išnykusios menstruacijos 12 ar daugiau mėnesių iš eilės (ne dėl nėštumo, menopauzės ar histerektomijos)?

taip  ne

13. Ar Jums iki 50 metų buvo pašalintos kiaušidės ir po to nenaudojote pakaitinės hormonų terapijos?

taip  ne

### Vyrams:

14. Ar kada nors skundėtės impotencija, lytinio potraukio trūkumu ar kitais simptomais, susijusiais su žemu testosterono lygiu?

taip  ne

### Tai, ką Jūs galite pakeisti – Jūsų gyvenimo būdas

Koreguojami rizikos veiksniai, kurie visų pirma atsiranda dėl pasirinkto maisto arba gyvenimo būdo.

15. Ar Jūs vartojate alkoholį nuolat tokiais kiekiais, kurie viršija saugaus alkoholio vartojimo ribas (daugiau nei 2 alkoholio vienetai per dieną)? (žr.: „Kaip apskaičiuoti alkoholio suvartojimą“)

taip  ne

16. Ar Jūs rūkote, ar esate kada nors rūkęs cigaretės?

taip  ne

17. Ar Jūsų kasdienis fizinio aktyvumo lygis yra mažesnis nei 30 minučių (namų ruoša, darbas sode, vaikščiojimas, bėgimas ir t.t.)?

taip  ne

18. Ar Jūs vengiate pieno ar jo produktų, o gal esate jiems alergiškas ir nevartojate jokių kalcio papildų?

taip  ne

19. Ar Jūs kasdien praleidžiate lauke mažiau nei 10 minučių (kai kuri nors Jūsų kūno dalis yra veikiamas saulės) bei nevartojate vitamino D papildų?

taip  ne

### Jūsų atsakymų rezultatai:

Jei į bet kurį iš šių klausimų atsakėte „taip“, dar nereiškia, kad Jūs sergate osteoporozė. Teigiami atsakymai paprasčiausiai reiškia, kad Jums yra klinikiniais tyrimais įrodyti rizikos veiksniai, skatinantys osteoporozę ir kaulų lūžius.

Prašome parodyti ši rizikos testą savo gydytojui arba sveikatos specialistui, kuris galbūt Jus paskatins atlikti kaulų mineralų tankio (KMT) tyrimą ir patars, koks gydymas, jei jo apskritai reikia, yra rekomenduojamas.

Jeigu Jūs neturite arba turite tik keletą rizikos veiksnių, Jūs vis tiek turėtumėte aptarti savo kaulų sveikatos būklę su savo gydytoju ir ateityje ją tikrinti. Apie osteoporozę Jūs taip pat turėtumėte kalbėtis su savo šeimos nariais ir draugais bei paskatinti juos atlikti šį testą.

Daugiau informacijos gausite (ir galėsite apskaičiuoti savo KMI) susisiekę su Lietuvos osteoporozės organizacijomis arba apsilankę Tarptautinio osteoporozės fondo svetainėje:

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

Ir nepamirškite ši naująjį Tarptautinio osteoporozės fondo vienos minutės Osteoporozės rizikos testą pasiūlyti savo šeimai bei draugams.

## Kaip apskaičiuoti Kūno Masės Indeksą (KMI)

Kūno Masės Indeksas (KMI) nustatomas apskaičiuavus svorio ir ūgio santykį ir taikomas suaugusiems vyrams bei moterims.

### KMI kategorijos:

Nepakankamas svoris = mažiau 18,5

Normalus svoris = 18,5 – 24,9

Viršsvoris = 25 – 29,9

Nutukimas = 30 ar daugiau

### Metrinė KMI formulė

Metrinėje KMI formulėje svoris ir ūgis išreiškiami kilogramais ir centimetrais ar metrais.

1 metras = 100 cm. Metrai<sup>2</sup> = metrai x metrai

$$\text{KMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{svoris kilogramais}}{\text{ūgis metrais}^2}$$

### KMI formulė (Didžiosios Britanijos matavimo vienetais)

Šioje KMI formulėje svoris išreiškiamas svarais, o ūgis – coliais ar pėdomis.




1 pėda = 12 colių. Coliai<sup>2</sup> = coliai x coliai

$$\text{KMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{svoris svarais} \times 703}{\text{ūgis coliais}^2}$$

## Kaip apskaičiuoti alkoholio suvartojimą

Alkoholio vienetas prilygsta 10 ml (arba apytiksliai 8 gramams) gryno etanolio, aktyvaus cheminio ingrediento, esančio alkoholiniuose gėrimuose. Nesaikingas alkoholio vartojimas padidina osteoporozės bei kaulų lūžių riziką.

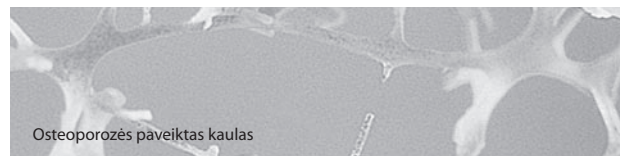
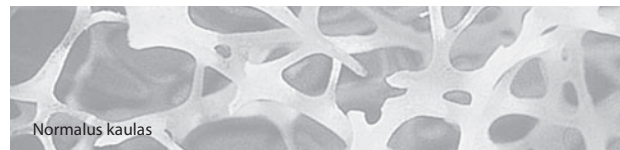
### Orientacinė lentelė Alkoholio vienetai vienai taurei\*:

		
Alus ar sidras (4% alkoholio): 250 ml/8,75 oz. = 1 vienetas	Vynas (12,5% alkoholio): 80 ml/2,80 oz. = 1 vienetas	Stiprieji gėrimai (40% alkoholio): 25 ml/0,88 oz. = 1 vienetas (100 ml = 3,5 oz. skysčių)

\* Standartinės taurės ir alkoholio kiekis gėrimuose įvairiose šalyse skiriasi, todėl čia pasirinktos ne standartinės taurės, o skysčių kiekio ir procentų santykis.

## Kas yra osteoporozė?

Osteoporozė yra tokia liga, kuomet sumažėja kaulų mineralų tankis ir jų kokybė. Ji skatina skeleto kaulų silpnėjimą ir padidėjusią kaulų lūžių riziką, ypač stuburo, riešo, šlaunikaulio, dubens ir peties. Osteoporozė ir su ja susiję kaulų lūžiai yra svarbi mirštamumo ir sergamumo priežastis.



### Keletas svarbių faktų:

- Osteoporozė, tyloji epidemija, yra pasaulinė problema.
- Kasmet pasaulyje įvyksta apytiksliai 1,6 milijonų šlaunikaulio lūžių. Iki 2050 metų šis skaičius gali pasiekti nuo 4,5<sup>1</sup> iki 6,3 milijonų<sup>2</sup>.
- Osteoporozė sergančios vyresnės nei 45 metų moterys ligoninėje praleidžia daugiau dienų nei dėl kitų ligų, įskaitant diabetą, miokardo infarktą<sup>3</sup>.
- Yra nustatyta, kad dėl slankstelių lūžių tik vienu atveju iš trijų suteikiama medicininė pagalba<sup>4</sup>.
- Moterys, kurioms įvyko slankstelių lūžis, ateinančiais metais stipriai rizikuoja patirti dar vieną lūžį<sup>5</sup>.

1. Gullberg B, Johnell O, Kanis JA (1997 m.) World-wide projections for hip fracture (Pasaulinės šlaunikaulio lūžio projekcijos). Osteoporos Int 7:407-413. 2. Cooper C, Campion G, Melton LJ, 3iasis leid. (1992 m.) Hip fractures in the elderly: a world-wide projection. (Pagyvenusių žmonių šlaunikaulio lūžiai: pasaulinė projekcija) Osteoporos Int 2:285-289. 3. Kanis JA, Delmas P, Burckhardt P ir kt. (1997 m.) Guidelines for diagnosis and management of osteoporosis. The European Foundation for Osteoporosis and Bone Disease. (Osteoporozės diagnozės ir gydymo gairės. Europos osteoporozės ir kaulų ligų fondas.) Osteoporos Int 7:390-406. 4. Cooper C, Atkinson EJ, O'Fallon WM ir kt. (1992 m.) Incidence of clinically diagnosed vertebral fractures: a population-based study in Rochester, Minnesota (Klinikiniai tyrimais nustatytų slankstelių lūžių paplitimas: tyrimas, atliktas remiantis gyventojų skaičiumi Ročesteryje, Minesotos valstijoje), 1985-1989. J Bone Miner Res 7:221-227. 5. Lindsay R, Silverman SL, Cooper C, ir kt. (2001 m.) Risk of new vertebral fracture in the year following a fracture (Naujų slankstelių lūžių rizika per metus po įvykusio lūžio). J Am Med Assoc 285:320-323.

Neribotų edukacinių subsidijų parama, gauta iš 2007 metų Pasaulio osteoporozės dienos auksinių rėmėjų:



IOF – International Osteoporosis Foundation (Tarptautinis osteoporozės fondas)  
9 rue Juste-Olivier, CH-1260 Nyon, Switzerland  
Tel.: +41 (0)22 994 01 00, Faksas: +41 (0)22 994 01 01  
info@iofbonehealth.org, www.iofbonehealth.org



Atlikite **NAUJĄJĮ** Tarptautinio osteoporozės fondo vienos minutės Osteoporozės rizikos testą

## Ar Jums grėsia osteoporozė?

Ar Jūs esate viena iš trijų moterų ir vienas iš penkių vyrų pasaulyje, kuriems gresia osteoporozė?

Osteoporozė silpnina kaulus ir sukelia kaulų lūžius. Tai gali tapti sunkios negalios priežastimi.

Atlikite šį naująjį Tarptautinio osteoporozės fondo vienos minutės Osteoporozės rizikos testą ir sužinokite, ar Jums negresia pavojus.