

## Анкета для определения факторов риска остеопороза

Пожалуйста, отвечайте на вопросы сознательно, чтобы оценить риск возникновения остеопороза. Обратите внимание на специфику полов (см. вопросы для женщин, вопросы для мужчин). Оцените вопросы ответами «да» или «нет»

### Семейные факторы

	Да	Нет
У отца или матери были переломы без заметных причин		
У отца или у матери есть сутулость		
<b>Личные данные</b>		
Мой возраст более 60 лет		
У меня недостаточный вес или была значительная потеря веса		
Я чувствую себя слабым или больным		
Я очень худой/ худая		
У меня был перелом костей в возрасте старше 50 лет		
У меня низкая плотность костей		
<b>Строение тела</b>		
В детстве я мало занимался/ занималась спортом		
Я сейчас мало занимаюсь спортом и мало двигаюсь		
У меня постельный режим или же я нахожусь в инвалидном кресле		
Я бываю на солнце менее полчаса в день		
<b>Вопросы для женщин</b>		
Менопауза началась до 45 лет		
Яичники удалены вследствие операции		
Я мать нескольких детей		
<b>Вопросы для мужчин</b>		
У меня низкий уровень тестостерона		
<b>Питание</b>		
Я редко употребляю молоко, сыр и молочные продукты		
Я редко ем свежие зелёные овощи		
Я ежедневно ем мясные блюда		
Я часто ем фаст-фуд или уже готовую пищу		
Я часто и много употребляю сахар		
<b>Образ жизни</b>		
Я курю (ежедневно по одной пачке и больше)		
Я пью больше 4 чашек кофе в день		
Я выпиваю больше 3 баночек Кока -Колы		
Я выпиваю больше чем 2 алкогольных напитка в день		
<b>Болезни</b>		
У меня гиперфункция щитовидной железы		
У меня хроническое заболевание почек или печени		

У меня воспалительное заболевание кишечника		
Я диабетик		
У меня часто бывают проблемы с пищеварением (вздутие, понос)		
<b>Медикаменты</b>		
Я должен/ должна принимать более полугода преднизон, гепарин, маркумар или кортизон		
Я должен/ должна принимать более полугода транквилизаторы, психофармацевтические средства против эпилепсии		
<b>Оценка</b>		

Ваш результат составляет (пожалуйста, посчитайте):

- если у Вас 5 ответов «Да», то Вам необходимо подумать о том, чтобы обратиться к врачу по поводу остеопороза;
- если Вы ответили на 8 и более вопросов утвердительно «Да», то у Вас в будущем высокий риск перелома, вызванного остеопорозом.

**Внимание!** Этот тест не может заменить обследование или консультацию с врачом. Если Вы не обнаружили у себя факторов риска, надо их в дальнейшем отслеживать и обсудить программу профилактики остеопороза со специалистом. Измерение плотности костей с применением DXA желательно проводить каждые 2 года.

**Какой смысл имеет анкета по определению риска развития остеопороза?**

Смысл анкеты-теста - поднять уровень информированности и понимания серьезности последствий болезни. Лишь тогда, когда люди начинают задумываться о проблеме и что-то предпринимать, оценка конкретных мероприятий имеет смысл. Долгосрочным решающим фактором является образ жизни – сколько мы двигаемся, как мы едим. В общем, как мы следим за своим телом. Поэтому профилактику остеопороза надо начинать с молодых лет. Если вам за 60, и вы считаете, что менять привычки уже поздно, вы глубоко ошибаетесь! Менять вредные привычки никогда не поздно, организм ответит вам благодарностью за каждое действие, направленное на его пользу.

**Позаботьтесь о своем организме  
и он долго будет служить вам!**