

Sprawdź swoje ryzyko osteoporozy

Przeczytaj każde zdanie i zaznacz „tak” albo „nie”. Osteoporoza długo nie boli i nie daje objawów, dlatego warto wiedzieć, co zwiększa ryzyko.

Czego nie zmienisz, ale warto o tym wiedzieć

- | | | |
|---|--|---|
| 1 | Jestem kobietą po menopauzie albo mężczyzną po pięćdziesiątce. | tak ☐ nie ☐ |
| 2 | Moja mama lub babcia miała osteoporozę albo złamanie biodra. | tak ☐ nie ☐ |
| 3 | Ważę mało (BMI poniżej 18) albo mam drobną budowę kości. | tak ☐ nie ☐ |
| 4 | Menopauza przyszła u mnie przed 45. rokiem życia albo mam usunięte jajniki. | tak ☐ nie ☐ |
| 5 | Miałam długie okresy bez miesiączki, niezwiązane z ciążą ani menopauzą. | tak ☐ nie ☐ |
| 6 | Choruję na jedną z tych chorób: reumatoidalne zapalenie stawów, celiakia, nieswoiste choroby zapalne jelit, przewlekła choroba nerek, nadczynność tarczycy, cukrzyca typu 1. | tak ☐ nie ☐ |
| 7 | Przyjmuję długo jeden z tych leków: glikokortykosteroidy (sterydy), leki przeciwpadaczkowe, inhibitory pompy protonowej (IPP), heparyna, hormony tarczycy w dużych dawkach. | tak ☐ nie ☐ |
| 8 | Złamałam kość po niewielkim urazie. | tak ☐ nie ☐ |

Co możesz zmienić

- | | | |
|----|--|---|
| 9 | Jem mało produktów z wapniem, witaminą D i białkiem. | tak ☐ nie ☐ |
| 10 | Mało się ruszam. Nie robię ćwiczeń obciążeniowych ani siłowych. | tak ☐ nie ☐ |
| 11 | Palę papierosy. | tak ☐ nie ☐ |
| 12 | Piję więcej niż 3 porcje alkoholu dziennie. | tak ☐ nie ☐ |
| 13 | Stosuję drastyczne diety odchudzające. | tak ☐ nie ☐ |
| 14 | W domu łatwo mi się potknąć: dywany, słabe światło, niewygodne buty, nieskorygowany wzrok. | tak ☐ nie ☐ |

Moje „tak” w pierwszej części: _____ Moje „tak” w drugiej części: _____

Co dalej? Pierwszy krok to densytometria

- **Masz 65 lat lub więcej:** zrób densytometrię.
- **Masz 50–64 lata i zaznaczyłaś „tak” w punkcie 2, 3, 4, 5 albo 11:** zrób densytometrię teraz.
- **Masz 40–49 lat i zaznaczyłaś punkt 6, 7 albo 8:** porozmawiaj z lekarzem o badaniu.
- **Masz 25–39 lat i żadnego „tak” w punktach 2–8 ani w 11:** skup się na profilaktyce, czyli diecie i ruchu.
- **W innych sytuacjach** porozmawiaj z lekarzem, czy i kiedy zrobić badanie.
- **Każde „tak” w drugiej części** to rzecz, którą możesz zacząć zmieniać od dziś. Warto też zbadać poziom witaminy D.

To nie jest diagnoza, tylko sygnał do rozmowy z lekarzem.