



Hastalanma riskinizi vaktinde fark edin! - Osteoporozun birçok sebebi olabilir!

Kemik erimesinin sonuçlarını olabildiğince öteleyebilmek veya engellemek için Osteoporozda erken teşhis özellikle önemlidir. Riskin bulunması halinde, hastalığa yakalanma ihtimali göz ardı edilmemelidir.

Kemik kırılmaları yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürür ve genelde şiddetli ağrılara yol açar. Kırıklar çoğu zaman bedensel engellere, hatta bakıma muhtaçlığa sebep olur.

Kişisel risk testiniz:

Cinsiyet:

Kadın Erkek

Yaş:

60 yaşına kadar 60 – 70 yaş arası
 70 – 80 yaş arası 80 yaş ve üstü

Diğer

▪ Bir risk grubuna dahil olmanız, mutlaka hastalanacağınız anlamına gelmez.

▪ Kemik kırılması riski, her on yaşta bir ikiye katlanır.

- Sürekli sırt ağrınız var mı?
 Anneniz veya babanız kalça kırığı yaşadı mı?
 Basit bir sebepten dolayı kemiğiniz kırıldı mı? (örneğin el / ön kol/ kalça / omur gövdesi)
 Geçen yıl 2 kez veya daha sık düştünüz mü?
 Sigara içiyor musunuz?
 Düşük kilolu musunuz? (Bodymass Index (BMI) 20'den düşük)
Hesaplama formülü BMI : $\frac{\text{kg ağırlık}}{\text{Vücut uzunluğu cm} \times \text{Vücut uzunluğu cm}}$
 Günlük işlerinizi yapmanıza önemli engeller var mı?
 3 – 4 cm'den fazla kısaltınız mı?
 Yetersiz beslenme sıkıntısı çekiyor musunuz –
örneğin yetersiz miktarda kalsiyum ve D vitamini, vitaminler ve eser elementler?

Osteoporozu yol açabilecek hastalıklar

- Kronik bağırsak hastalığınız var mı?
 İltihaplı romatizma, kronik bağırsak hastalığınız var mı?
 Üç aydan uzun bir süredir kortison içeren ilaç alıyor musunuz?
 Şeker hastası mısınız (Diabetes mellitus)?
 Paratiroid bezleriniz fazla mı çalışıyor?
 Kronik böbrek işlev bozukluğunuz var mı?
 Cinsiyet hormonu eksikliğiniz var mı (Testosteron)?
 Epilepsi ilacı kullanıyor musunuz?
 Aromataz inhibitörü kullanıyor musunuz (Göğüs kanserine karşı)?

„Osteoporozu karşı önlem alıyorum - Hayatımın geri kalan kısmının akıp gitmesini istemiyorum !“



Roswitha O.
-66 yaşında-
9 yıldır Osteoporoz hastası!

Üçten fazla soruyu işaretlemeniz halinde, Osteoporoz konusunda uzman bir doktorla görüşmelisiniz!