

Ali je vaše tveganje za osteoporozo povečano?

Izpolnite test tveganja in v kolikor ste na katerokoli vprašanje odgovorili z DA, to seveda ne pomeni, da imate osteoporozo, pač pa je lahko to znak, da zbolite za osteoporozo.

1. Ali ste si kdaj ob manjšem padcu ali zdrs zlomili kost?
 DA NE
2. Je imel kateri od vaših staršev osteoporozo ali je doživel zlom kolka ob manjšem padcu ali zdrs?
 DA NE
3. Ali se je vaša telesna višina znižala za več kot 3 centimetre?
 DA NE
4. Ali redno uživajte alkohol v večjih količinah?
 DA NE
5. Ali pokadite več kot 20 cigaret dnevno?
 DA NE
6. Ali jemljete tablete s kortikosteroidi (kortizon, prednizolon, itd.) že več kot 3 mesece?
 DA NE
7. Ali imate pogosto drisko (ki je posledica bolezni, kot je celiakija ali Chronova bolezen)?
 DA NE

VPRAŠANJE ZA ŽENSKES

8. Ali ste imeli zgodnjo menopavzo (pred 45. letom)?
 DA NE
9. Ali vam je menstruacija kdaj izostala za 12 mesecev ali več (razen zaradi nosečnosti ali menopavze)?
 DA NE

VPRAŠANJE ZA MOŠKE

10. Ali ste imeli kdaj težave z impotenco, pomanjkanjem libida ali kakšen drug znak povezan z nizko ravnijo testosterona?
 DA NE

Če ste na katerokoli vprašanje odgovorili z DA, se pomenite s svojim zdravnikom.

Če ste na vsa vprašanja odgovorili z NE, poskrbite za vaše kosti z zdravimi življenjskimi navadami.

Kje smo?

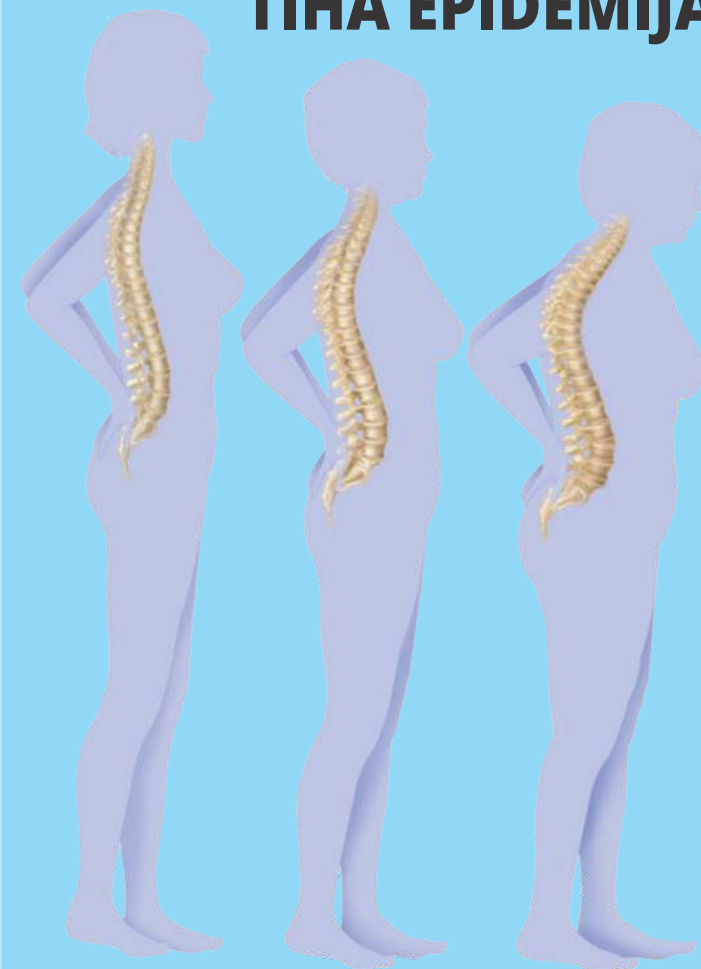
MEDICINSKI
CENTER
Podnar

Poslovna cona A18
4208 Šenčur, Slovenija
Tel.: **059 05 75 70**
Mobil: **064 177 744**
e-mail: info@mc-podnar.si
www.mc-podnar.si



OSTEOPOROZA

TIHA EPIDEMIJA



**Večina ljudi ne ve,
da ima osteoporozo,
dokler se kost ne zlomi ...**

**Izmerite vašo mineralno gostoto
kosti in preprečite zlom!**

KAJ JE OSTEOPOROZA?

Osteoporozoza je tiha, počasi napredujoča bolezen, ki se pojavi brez opozorilnih znakov in ne boli. Kostni se hitreje in lažje lomijo, ker izgubijo trdnost in postanejo krhke. Zlomi se dogajajo pri dnevnih običajnih obremenitvah. Večina ljudi ne ve, da ima osteoporozo, dokler se kost ne zlomi. Takrat pa je bolezen že napredovala.



V Evropi osteoporozoza prizadene eno od treh žensk in enega od desetih moških po 50. letu. Zlomi, ki se najpogosteje zgodijo so zlom vretenca in kolka, sledijo zlom zapestja in gležnja. Vsi lahko povzročijo različne stopnje invalidnosti in odvisnosti od tuje pomoči. Predvsem zlom kolka in vretenca pa tudi pomembno povečata smrtnost. Tveganje ženske, da bo umrla zaradi zapletov po zlomu kolka je enaka tveganju smrti zaradi raka dojke. V Sloveniji imamo zaradi osteoporozoze 400 zlomov kolka na leto, od teh ostane 60 % invalidov. V Evropi vsakih 30 sekund pride do zloma kosti zaradi osteoporozoze (zaradi staranja prebivalstva pa pričakujemo podvojitev le-teh po 50. letu). Čeprav vemo, da je to pogosta bolezen, pa je osteoporozoza imenovana "tiha epidemija", kajti ljudje vedo o njej malo in zato prepozno ugotovijo, da jo imajo.



Za ugotavljanje osteoporozoze pa je potrebno izmeriti gostoto kosti. To opravljamo s posebnimi aparati (denzitometri). Med najustrenejše diagnostične aparate za ugotavljanje zmanjšane kostne gostote – osteoporozoze, sodi tudi aparat DEXA Prodigy s programsko opremo. Z njim diagnosticiramo zmanjšano kostno gostoto v hrbtenici, kolkih in podlahti.

Na osnovi teh meritev lahko delujemo preventivno in bolezen preprečimo, v primeru da je bolezen že nastala, pa predpišemo ustrezne ukrepe in zdravljenje.

