

# 1 minūtes osteoporozes riska tests

Starptautiskā Osteoporozes fonda  
19 isi jautājumi, lai izvērtētu  
kaulu veselību.

**Veiciet testu un vienas minūtes  
laikā uzziniet, vai Jums ir  
paaugstināts osteoporozes risks!**

Aptuveni vienai no trim sievietēm un vienam no pieciem vīriešiem pēc 50 gadu vecuma turpmākās dzīves laikā var notikt ar osteoporozī saistīts kaulu lūzums. Osteoporozē ir kaulu slimība, kuras dēļ kauli kļūst trausli un paaugstinās kaulu lūzuma risks. «Trauslo» kaulu lūzumi izraisa nopietnas sekas: hroniskas sāpes un ilgstošu pašaprūpes spēju zudumu, invaliditāti.

Pareizo atbildi atzīmējiet ar

## Riska faktori, kurus Jūs nevarat ietekmēt

- 1 Vai kādam no Jūsu vecākiem bija diagnosticēta osteoporozē vai bija kaulu lūzums nenozīmīgas traumas rezultātā vai bez traumas?  
Jā  Nē
- 2 Vai kādam no Jūsu vecākiem bija izteikts mugurkaula krūšu daļas izliekums (kupris)?  
Jā  Nē
- 3 Vai Jums ir vairāk kā 40 gadi?  
Jā  Nē
- 4 Vai Jums pēc 18 gadu vecuma ir bijis kaulu lūzums nenozīmīgas traumas rezultātā vai pat bez traumas?  
Jā  Nē
- 5 Vai pēdējā gada laikā Jūs esat kritis vairāk kā vienu reizi vai arī Jums ir bailes nokrist, jo jūtaties nestabili?  
Jā  Nē
- 6 Vai pēc 40 gadu vecuma Jūsu auguma garums ir samazinājies par 3 vai vairāk centimetriem?  
Jā  Nē   
Man ir mazāk kā 40 gadi

- 7 Vai Jūsu ķermeņa svars ir samazināts (mazāk kā 58 kg)?  
Jā  Nē
- 8 Vai Jūs lietojāt medikamentus tablešu veidā, ko sauc par glikokortikosteroidiem (piemēram, prednizolons, metilprednizolons vai deksametazons), ilgāk kā 3 mēnešus? Šos medikamentus jālieto, piemēram, bronhiālās astmas vai reimatoīdā artrīta gadījumā.  
Jā  Nē
- 9 Vai Jūs slimojat ar reimatoīdo artrītu?  
Jā  Nē
- 10 Vai Jūs slimojat ar kādu no tālāk minētajām slimībām: 1. tipa cukura diabēts, pastiprināta vairogdziedzera darbība jeb hipertireoze, pastiprināta epitēlijķermenīšu darbība jeb hiperparatireoidisms, kuņģa zarnu trakta sasilšanas, piemēram, celiakija vai Krona slimība?  
Jā  Nē

## Jautājumi sievietēm

- 11 Vai Jums menopauze iestājās pirms 45 gadu vecuma?  
Jā  Nē   
Man ir mazāk kā 45 gadi
- 12 Vai Jums kādreiz ir izzudušas menstruācijas ilgāk kā 12 mēnešus (neņemot vērā grūtniecību, menopauzi vai dzemdes operācijas)?  
Jā  Nē
- 13 Vai Jums līdz 50 gadu vecumam kāda iemesla dēļ ir bijusi ķirurģiska olnīcu operācija, kuras rezultātā tās tika izoperētas bez tālākās hormonu aizvietojošās terapijas?  
Jā  Nē

## Jautājumi vīriešiem

- 14 Vai Jums ir erektila disfunkcija, seksuālās vēlmes pazemināšanās vai citi simptomi saistībā ar testostērona līmeņa pazemināšanos?  
Jā  Nē

## Riska faktori, kurus Jūs varat ietekmēt

- 15 Vai Jūs lietojat alkoholu pārmērīgi (vairāk kā 2 alkohola vienības dienā: viena alkohola vienība ir 250 ml alus vai 80 ml vīna, vai 25 ml stiprinātā alkohola)?  
Jā  Nē
- 16 Vai Jūs pašreiz smēķējat vai esat kādreiz smēķējis?  
Jā  Nē
- 17 Vai Jūs ikdienā fiziskām aktivitātēm veltāt mazāk kā 30 minūtes (piemēram, pastaigas, skriešana, mājas vai dārza kopšana)?  
Jā  Nē
- 18 Vai Jūs ikdienā atturaties no piena produktu lietošanas vai Jums ir alerģija no tiem (un papildus nelietojat kalciju saturošus medikamentus)?  
Jā  Nē
- 19 Vai Jūs ikdienā pavadāt mazāk kā 10 minūtes saulē ar atklātu seju, rokām vai kājām (un papildus nelietojat D vitamīnu saturošus medikamentus)?  
Jā  Nē

Ja uz kādu no šiem jautājumiem Jūs esat atbildējis apstiprinoši, tas nenozīmē, ka Jums ir noteikta osteoporozes diagnoze. Pozitīvas atbildes norāda uz to, ka Jums ir klīniski pierādīti riska faktori saslimt ar osteoporozē un tās izraisītajām sekām – lūzumiem.

Individuāli iegūtie testa rezultāti ir jāparāda savam ārstējošajam ārstam, kas izlems, vai nepieciešams veikt papildu izmeklējumu kaulu blīvuma noteikšanai – osteodensitometriju un vai ir nepieciešama osteoporozes ārstēšana.

Pēc Starptautiskā Osteoporozes  
Fonda materiāliem testu sagatavoja

Dr. **MAIJA MUKĀNE**

Rīgas Stradiņa universitāte

Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca  
stacionārs *Gaiļezers*

