# Экспресс-тест «Оценка риска развития остеопороза»

Экспресс-тест «Оценка риска развития остеопороза» разработан немецкими специалистами и применяется для самообследования пациентов с целью раннего выявления данного заболевания.

Однако прохождение онлайн-опроса не может заменить осмотр и консультацию врача. Следует понимать, что точная диагностика в данном случае возможна только в клинических условиях. Поэтому, если у Вас есть серьёзные подозрения по поводу остеопороза, несмотря на результаты теста, следует обратиться к терапевту за получением направлений на исследования.

Пожалуйста, ответьте на все вопросы объективно, не затрачивая много времени на обдумывание. Обратите внимание на гендерную дифференциацию (см. пункты «Для женщин» / «Для мужчин»), где ответы на вопросы следует заполнять только в соответствии с Вашим полом.

Отмечайте варианты ответа на каждый вопрос «Да» или «Нет».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Да** | **Нет** |
| Наследственность |
| Были ли переломы у Ваших родителей при малых механических воздействиях(например, подскользнулись, упали и получили перелом)? |  |  |
| Была ли у Ваших родителей деформация позвоночника (горб)? |  |  |
| Личные факторы |
| Вам уже исполнилось 60 лет? |  |  |
| Были ли у Вас переломы после 50 лет? |  |  |
| Есть ли у Вас признаки дистрофии (сильное похудание, ИМТ менее 19,5)? |  |  |
| Ваш вес в абсолютной норме (ИМТ 20-24)? |  |  |
| Случается ли Вам часто чувствовать слабость, состояние болезни без видимых причин? |  |  |
| Диагностировалась ли у Вас остеопения (плотность костной ткани согласно анализам: T-параметр < -1 и/или Z-параметр < -2)? |  |  |
| Физическое состояние |
| В детстве Вы мало занимались спортом. |  |  |
| Вы в настоящее время не занимаетесь спортом и мало двигаетесь. |  |  |
| Вы бываете на свежем воздухе и солнце менее 30 минут в день. |  |  |
| Вы уже долгое время прикованы к постели или к инвалидной коляске. |  |  |
| Гендерные факторы |
| Для мужчин |
| У Вас низкий уровень тестостерона (менее 5.4 нмоль/л). |  |  |
| Для женщин |  |  |
| Вы - мать нескольких детей. |  |  |
| У Вас удалены яичники до 45 лет. |  |  |
| Процесс менопаузы у Вас начался в 45 лет. |  |  |
| Режим питания |
| Вы редко едите молоко, сыр и молочные продукты. |  |  |
| Вы редко едите свежие зеленые овощи. |  |  |
| Вы едите мясные блюда каждый день. |  |  |
| Вы часто едите фаст-фуд, полуфабрикаты или готовые продукты. |  |  |
| Вы потребляете много сахара и/или сладостей. |  |  |
| Образ жизни |
| Вы курите (пачку или более в день). |  |  |
| Вы пьёте лимонад более 3 стаканов в день. |  |  |
| Вы употребляете алкогольные напитки каждый, или почти каждый день. |  |  |
| Тяжёлые заболевания |
| У Вас гиперфункция щитовидной железы. |  |  |
| У Вас хроническое заболевание почек и/или печени. |  |  |
| У Вас воспалительные процессы в кишечнике. |  |  |
| У Вас диабет. |  |  |
| У Вас часто возникают проблемы с пищеварением (газы, диарея). |  |  |
| Фактор приёма медикаментов |
| Вы принимали преднизон, гепарин, маркумар или кортизон более полугода. |  |  |
| Вы принимали транквилизаторы, психотропные или противоэпилептические препараты более полугода. |  |  |

Пожалуйста, сложите результаты «Да».

Если Вы ответили «Да» на 5-7 вопросов, следует обратиться к врачу за консультацией по поводу остеопороза.

Если ответили «Да» на 8 или более вопросов, у Вас присутствует высокий риск переломов костей и развития остеопороза в ближайшей перспективе, поэтому следует как можно скорее посетить врача, взять консультацию и направление на диагностические исследования, а затем приступить к реализации возможного плана лечения. Далее рекомендуется измерять плотность костной ткани с помощью DXA (двойная энергетическая рентгеновская абсорбциометрия) не реже 1 раза в 2 года.