



## ПОПЪЛНЕТЕ ЕДНОМИНУТНИЯ ТЕСТ ЗА РИСКА ОТ ОСТЕОПОРОЗА!

1. Имал ли е някой от родителите ви счупване на бедрена кост след слаб удар или падане?

☐ да ☐ не

2. Имали ли сте счупване на кост след слаб удар или падане?

☐ да ☐ не

3. Приемали ли сте кортикостероидни препарати (кортизон, преднизон и др.) повече от три месеца?

☐ да ☐ не

4. Намалили ли сте ръста си с повече от 3 см ?

☐ да ☐ не

5. Приемате ли алкохол повече от нормалното (над безопасните граници)?

☐ да ☐ не

6. Пушите ли повече от 20 цигари дневно?

☐ да ☐ не

7. Страдате ли често от диария, предизвикана от цъолиакния или от болестта на Крон?

☐ да ☐ не

— За жени: —

8. Настъпила ли е менопаузата Ви преди навършване на 45 г.?

☐ да ☐ не

9. Спирала ли е менструацията Ви за повече от 12 месеца (по друга причина освен бременност)?

☐ да ☐ не

— За мъже: —

10. Страдали ли сте от импотентност, липса на либидо или други симптоми, свързани с ниски нива, на тестостерон?

☐ да ☐ не

Годината на Вашето раждане е:     година

Може би вие сте една от трите жени или един от петимата мъже в света, които ще бъдат засегнати от остеопорозата? Остеопорозата намалява здравината на костите и предизвиква фрактури, които могат да доведат до тежко инвалидизиране.

Попълнете Едноминутния тест на Международната фондация по остеопороза, за да откриете дали сте в риск. Ако отговорите с "да" на някой от тези въпроси, не означава, че имате остеопороза, но може би сте в риск от развитие на това заболяване. Съветваме Ви да покажете този тест на Вашия лекар, който ще прецени дали се нуждаете от допълнителни изследвания.

Добрата новина е, че остеопорозата може лесно да се диагностицира и лекува. Поинтересувайте се как да промените начина си на живот, за да намалите риска от остеопороза.

Дори ако отговорите с "не" на всички въпроси, инвестирайте в здравето на Вашите кости, като се придържате към здравословен за костите начин на живот, с достатъчен прием на калций и физическа активност. Ако сте над 50г., препоръчваме Ви да обсъдите здравето на костите си с Вашия лекар.

Можете да се свържете с Вашето национално дружество по остеопороза чрез [www.osteofound.org](http://www.osteofound.org).

Тестът се разпространява в България от Асоциация "Жени без остеопороза", член на Международната фондация по остеопороза. За контакти: тел. 02/980 50 22, ел. адрес: [osteoinfo@mbox.contact.bg](mailto:osteoinfo@mbox.contact.bg). Пощенски адрес: 1618 София, пк 369. За допълнителна информация: 02/963 47 15.

Издава се с любезното съдействие на: Националният център по опазване на общественото здраве и с финансовата подкрепа на Министерство на здравеопазването, в рамките на Националната програма за ограничаване на остеопорозата в България 2006-2010 г.



International  
Osteoporosis  
Foundation



Асоциация  
"Жени без остеопороза"  
член на IOF



НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО  
ОПАЗВАНЕ НА ОБЩЕСТВЕННОТО ЗДРАВЕ



МИНИСТЕРСТВО  
НА ЗДРАВООПАЗВАНЕТО

Попълнете и изпратете този тест на адрес:  
**1618 София, пк 369,**  
**за асоциация "Жени без остеопороза"**

Така Вие ще подпомогнете статистиката на остеопорозата в България!

