

Ako si vypočítať Body Mass Index (BMI)

BMI je index vyjadrujúci vzťah telesnej hmotnosti a výšky, platný pre dospelé ženy i mužov.

Kategórie BMI:

Podváha= pod 18,5

Normálna váha= 18,5-24,9

Nadváha= 25-29,9

Obezita= 30 a viac

Imperiálny vzorec BMI

$$\text{BMI} = \frac{= \text{váha v librách} * 703}{\text{výška v palcoch}}$$

Metrický vzorec BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{váha v kilogramoch}}{\text{výška v metroch}^2}$$

Ako odhadnúť konzumáciu alkoholu

Jednotka alkoholu je ekvivalentná 10ml (alebo približne 8g) čistého etanolu, aktívnej chemickej zložke v alkoholických nápojoch. Nadmerná konzumácia alkoholu zvyšuje riziko osteoporózy a zlomenín.

Orientačný odhad

Počet jednotiek alkoholu na pohár*:



Pivo alebo cider (4% alkohol): 250 ml/8.75 oz. = 1 jednotka	Víno (12.5% alkohol): 80 ml/2.80 oz. = 1 jednotka	Tvrдый alkohol (40% alkohol): 25 ml/0.88 oz. = 1 jednotka (100 ml = 3.5 oz.)
--	--	--

* Štandardná veľkosť pohárov a obsah alkoholu sa v rôznych krajinách líši, preto je použité množstvo tekutiny. Množstvá a percentá používané radšej ako štandardná veľkosť pohárov.

Čo je to osteoporóza?

Je to ochorenie, pri ktorom hustota a kvalita kosti sú znížené. To vedie k oslabeniu kostry a k zvýšeniu rizika zlomenín, konkrétne chrbtice, zápästia, bedrových kostí, panvy, a ramena. Osteoporóza a s ňou asociované zlomeniny môžu mať závažné zdravotné následky a sú významnou príčinou mortality a morbidita. Často majú za následok bolesť, dlhodobú neschopnosť a závislosť na pomoci druhých.



Podnikni tieto kroky pre zdravé kosti!

Aj keď nemáte žiadne riziko, alebo iba mierne riziko vzniku osteoporózy, aj tak by ste mali podniknúť kroky pre zlepšenie kvality vašich kostí, ktoré zahŕňajú:

- pravidelné cvičenie s cieľom posilniť svalstvo a zvýšiť tak jeho opornú funkciu pre kostru
- zdravá strava bohatá na vápnik a proteíny, takisto dostatočný príjem vitamínu D prostredníctvom bezpečného vystavovania sa slnečným lúčom a ak máte nad 60 rokov príjem prostredníctvom výživových doplnkov
- obmedzovať nezdravé návyky ako je fajčenie a požívanie nadmerného množstva alkoholu

IOF - International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Suisse

T +41 (0)22 994 01 00 • F +41 (0)22 994 01 01

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org



IOF - jednominutový test na zistenie rizika osteoporózy

Máte riziko vzniku osteoporózy?

Na celom svete jednu z troch žien a jedného z piatich mužov vo veku nad 50 rokov postihne zlomenina v dôsledku osteoporózy.

Osteoporóza je "tichá" choroba, ktorá oslabuje kosti a zvyšuje riziko zlomenín, často spôsobuje bolesť a dlhodobú pracovnú neschopnosť.

Urobte si IOF jednominútový test na zistenie rizika osteoporózy a zistíte aké je Vaše riziko.



**International Osteoporosis
Foundation**

19 jednoduchých otázok, k

Vaše neovplyvniteľné rizikové faktory - To čo nemôžete zmeniť!

Toto sú rizikové faktory, ktoré sú vrodené, alebo ich nie je možné zmeniť. Je potrebné byť si vedomý aj rizikových faktorov, ktoré nie je možné zmeniť, aby mohli byť včas zavedené opatrenia pre zníženie straty kostného materiálu.

1. Mal niektorý z Vašich rodičov diagnostikovanú osteoporózu alebo zlomeninu kosti po miernom páde (po páde zo stoja, prípadne z menšej výšky)?
 áno nie
2. Mal niektorý z Vašich rodičov zhrbenú chrbticu (starecký hrb)?
 áno nie
3. Máte viac ako 40 rokov?
 áno nie
4. Mali ste niekedy v dospelosti zlomenú kosť po miernom páde?
 áno nie
5. Padáte často (viac ako jeden krát za posledný rok) alebo máte strach z pádu, pretože ste slabý/á?
 áno nie
6. Stratili ste viac ako 3 cm z Vašej pôvodnej výšky po dovŕšení 40-teho roku?
 áno nie
7. Máte podváhu (je Váš Body Mass Index menší ako 19kg/m²)? (Pozri: ako vypočítať BMI)
 áno nie
8. Užívali ste niekedy kortikosteroidy v tabletách po dobu dlhšiu ako 3 po sebe nasledujúce mesiace (kortikosteroidy sú často predpisované pacientom s astmou, reumatoidnou artritídou a na niektoré zápalové ochorenia)?
 áno nie
9. Máte diagnostikovanú reumatoidnú artritídu?
 áno nie

IOF- jednominútový test na zistenie rizika osteoporózy

ktoré Vám pomôžu porozumieť

- 10.** Máte diagnostikovanú zvýšenú aktivitu štítnej žľazy alebo prištítných teliesok, diabetes typu 1, alebo gastrointestinálne ochorenie ako je Crohnova choroba alebo celiakia?

áno nie

Pre ženy:

- 11.** Pre ženy staršie 45 rokov: Objavila sa u Vás menopauza pred 45 rokom života?

áno nie

- 12.** Vynechala Vám niekedy menštruácia po dobu 12 po sebe nasledujúcich mesiacov (okrem obdobia tehotenstva, menopauzy alebo po hysterektómii)?

áno nie

- 13.** Podstúpili ste chirurgické odstránenie vaječníkov pred 50 rokom života a nebola Vám po odstránení podávaná hormonálna terapia?

áno nie

Pre mužov:

- 14.** Trpeli ste niekedy na impotenciu, znížené libido alebo iné príznaky spojené s nízkymi hladinami testosterónu?

áno nie

Rizikové faktory spojené s Vaším životným štýlom- To čo môžete zmeniť!

Toto sú ovplyvniteľné rizikové faktory, ktoré vyplývajú zo spôsobu stravovania a životného štýlu.

- 15.** Pijete pravidelne alkohol vo väčších množstvách (viac ako 2 jednotky denne)?

(Pozri: ako odhadnúť konzumáciu alkoholu)

áno nie

- 16.** Fajčíte, alebo ste niekedy počas života fajčili?

áno nie

- 17.** Venujete sa fyzickej aktivite menej ako 30 minút denne (domáce práce, práca v záhrade, prechádzky, behanie atď.)?

áno nie

stavu zdravia vašich kostí

- 18.** 18. Vyhýbate sa, alebo ste alergický/á na mlieko a mliečne výrobky a ani neberiete výživové doplnky obsahujúce vápnik?
 áno nie
- 19.** 19. Strávite menej ako 10 minút vonku (s častou tela vystavenou slnečnému žiareniu) a ani neužívate výživové doplnky obsahujúce vitamín D?
 áno nie

Vysvetlenie k odpovediam:

Ak odpoviete "áno" na niektorú z otázok, neznamená to že trpíte osteoporózou. Kladné odpovede jednoducho znamenajú, že máte klinicky dokázané rizikové faktory, ktoré môžu viesť k rozvoju osteoporózy.

Prosím ukážte tento rizikový test vášmu lekárovi, ktorý by Vás mal naviesť na FRAX test, ktorý posúdi riziko osteoporózy (prístupný na www.shef.ac.uk/FRAX/) a/alebo na denzitometrické meranie kostnej hustoty. Okrem toho Vám lekár poradí prípadnú liečbu, ak je potrebná.

I v prípade, že nemáte žiadne alebo len minimálne riziko vzniku ochorenia, mali by ste to konzultovať s Vaším lekárom a monitorovať riziko vzniku osteoporózy v budúcnosti.

Pre ďalšie informácie týkajúce sa osteoporózy a informácie ako zlepšiť zdravie Vašich kostí, kontaktujte národnú osteoporotickú spoločnosť vo Vašom okolí alebo navštívte: www.iofbonehealth.org.

Poznámka: Tento test má v úmysle zvýšiť povedomie o rizikových faktoroch osteoporózy. Nejde o vedecky overený test.