इंटरनेशनल आस्टियोपोरोसिस फाउंडेशन
आस्टियोपोरोसिस सोसायटी ऑफ इंडिया (आई ओ एफ-ओ एस आई)
"वन मिनट आस्टियोपोरोसिस रिस्क टेस्ट"

- क्या आपके अविभावको में से किसी का कुल्हा महज एक हल्के से धक्के और गिरने से टूट चुका है?
- क्या आपकी कोई हड्डी हल्के से धक्के या गिरने से टूट चुकी है?
- क्या आप तीन महीनें से ज्यादा समय तक कोर्टीकोस्टेराइड की गोलियां (कोर्टीसोन, प्रेडनिसोन आदि) ले चुके हैं?
- क्या आपकी लंबाई तीन सेंटीमीटर (एक इंच) से ज्यादा कम हो चुकी है?
- क्या आप नियमित तौर पर शराब का ज्यादा (सुरक्षात्मक स्तर से) सेवन करते हैं?
- क्या आप दिन भर में बीस से ज्यादा सिगरेट पीते हैं?
- क्या आप आमतौर पर डायरिया (कोएलिक या क्रोन की बीमारियों की वजह से होने वाली समस्या के कारण) के शिकार हो जाते हैं?

महिलाओं के लिए:

- क्या पैंतालीस वर्ष की उम्र से पहले ही आपको रजोनिवृति हो चुकी है? (गर्भवती के अतिरिक्त अन्य कारणो से)
- क्या आपकी माहवारी 12 महीनें या अधिक से नहीं आई है? (गर्भवती के अतिरिक्त)

पुरुषों के लिए:

- क्या आप कभी नपुसंकता, यौन इच्छा की कर्मी सा टेस्टोस्टेरोन से संबंधित दूसरे लक्षणों की वजह से पीडित रहें हैं?

यदि आपका इन प्रश्नों में से किसी एक का भी जवाब हॉ में है तो आप आस्टियोपोरोसिस से ग्रस्त हो सकते हैं। आपके डाक्टर यह सलाह देंगे कि इसके बाद दूसरे टेस्टों की आपको कितनी जरूरत है। अच्छी बात यह है कि आस्टियोपोरोसिस की बीमारी का अब ज्यादा आसानी से पता चल जाता है और उसका इलाज किया जा सकता है।