



РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ПО ОСТЕОПОРОЗУ

Россия, 115522, Москва, Каширское шоссе, 34А, тел.: (095) 114-4478, факс (095) 114-4281

Russia, 115522, Moscow, Kashirskoye shosse, 34A, tel.: (7-095) 114-4478, fax (7-095) 114-4281

RUSSIAN ASSOCIATION ON OSTEOPOROSIS

IOF- Международное Общество по Остеопорозу

**Тест на риск заболеть остеопорозом  
(одна минута).**

Проверьте, здоровы ли ваши кости.  
Ответьте на вопросы предлагаемого теста.

1. Были ли у ваших родителей переломы шейки бедра после падения или слабого удара?  
 Да  
 Нет
2. Были ли у вас переломы костей после падения или слабого удара?  
 Да  
 Нет
3. Принимаете ли вы таблетки кортикостероидов (кортизон, преднизолон и т.д.) более 3-х месяцев?  
 Да  
 Нет

4. Снижился ли ваш рост более чем на 3 см?

- Да
- Нет

5. Злоупотребляете ли вы алкоголем?

- Да
- Нет

6. Курите ли Вы более 20 сигарет в день?

- Да
- Нет

7. Часто ли вы страдаете диареей (поносом), вызванной заболеваниями кишечника, болезнью Крона?

- Да
- Нет

**Для женщин:**

8. Развилась ли у вас менопауза раньше 45 лет?

- Да
- Нет

9. Отсутствовали ли у вас месячные 12 месяцев и более? (за исключением беременности).

- Да
- Нет

**Для мужчин**

10. Страдали ли вы импотенцией, снижения либидо (сексуального влечения) или от других симптомов, связанных со снижением уровня тестостерона.

- Да
- Нет

Если вы ответили положительно на один из приведенных вопросов, у вас может быть повышен риск развития остеопороза. В этом случае вам необходимо проконсультироваться у вашего врача, который решит, какие дополнительные тесты вам необходимы. Принесите этот заполненный тест ему. Остеопороз может быть относительно легко диагностирован и врач предложит вам необходимое лечение. Вы так же можете получить информацию о дополнительных профилактических мероприятиях,

которые помогут снизить риск развития остеопороза. Для этого вам необходимо обратиться в региональное общество по остеопорозу: [www.nycomed.ru](http://www.nycomed.ru) или в секретариат Международной организации по остеопорозу. Тел. +33 4 72 91 41 77, Факс: +33 4 72 36 90 52, e-mail: [info@ioflyon.org](mailto:info@ioflyon.org)

Секретарь РАОР

Михайлов Е.Е.