

Soru 8

Geçen yıl 4 hafta veya daha uzun süre (neredeyse) hiç yürüyemediniz mi? Örneğin hastalık nedeniyle yatakta kaldınız mı?

- ☐ Evet
☐ Hayır

Kemikler hareketle güçlenir.
Birkaç hafta hareketsiz kalmak kemikleri zayıflatır. Bu, kaslara benzer.
Kaslar da kullanılmazsa zayıflar.

Soru 9

Geçen yıl birden fazla kez düştünüz mü?

- ☐ Evet
☐ Hayır

Birden fazla düşmek, tekrar düşme riskinin yüksek olduğunu gösterebilir.
Sık düşmeyi doktorunuzla konuşun.
Birlikte düşme riskini azaltmak için neler yapabileceğinize bakabilirsiniz.
Örneğin hareket tavsiyesi alabilirsiniz.

Soru 10

50 yaşından sonra birkaç yıl içinde 4 cm veya daha fazla boy kısalması oldu mu?

- ☐ Evet
☐ Hayır

0 yaşından sonra 4 santimetre veya daha fazla boyunuz kısalmış olabilir.
Bu durum omurga kırığına işaret edebilir.
Omurga kırığı bazen “çökmüş omur” olarak da adlandırılır.
Omurga kırığınız varsa duruşunuzun daha kambur olduğunu fark edebilirsiniz.
Doktorlar kırık omura bazen çökmüş omur da der.
Doktor bir tarama ile omurga kırığı olup olmadığını kontrol edebilir.
Bu bir röntgen filmi ya da DEXA-VFA taraması olabilir.
50 yaşından sonra oluşan bir omurga kırığı, genellikle osteoporoz tedavisine başlamak için bir nedendir.

Bu risk testi, yeni osteoporoz ve kırık önleme kılavuzuna (2022) dayanmaktadır.

Bu kılavuzda, osteoporoz ve kemik kırığı riskini artırdığı kesin olarak kanıtlanmış tüm faktörler yer almaktadır. Bu bilgiler güvenilir araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Muhtemelen osteoporozu neden olan başka faktörler de vardır.
Ancak bunlar için henüz yeterli bilimsel kanıt yoktur.
Bu nedenle bu faktörler teste dahil edilmemiştir.

Bir veya daha fazla soruya “Evet” cevabı verdiniz mi?
Ya da BMI’niz çok düşük mü?

O zaman doktorunuzla iletişime geçin.

Tüm cevaplarınız yeşil görünüyor ama yine de şüphe mi ediyorsunuz?
Bu durumda da doktorunuzla iletişime geçin.

Osteoporose Vereniging

Website: www.osteoporosevereniging.nl

e-mail: info@osteoporosevereniging.nl

Telefon numarası: 088-505 43 00

[Facebook.com/osteoporosevereniging](https://www.facebook.com/osteoporosevereniging)

[Linkedin.com/company/osteoporose-vereniging](https://www.linkedin.com/company/osteoporose-vereniging)



Osteoporose
Vereniging



Zayıf Kemik Testi

Hayatınızı Belirler

Zayıf kemik testi bir soru listesidir. Zayıf kemik riskiniz olup olmadığını öğrenirsiniz. Zayıf kemiklere kemik erimesi veya osteoporoz denir. Bu soru listesini internet sitemizde doldurabilirsiniz.

Sonucu internet üzerinden e-posta ile alırsınız.
Test yaklaşık 3 dakika sürer.



Soru 1

Kaç yaşındasınız?

- ☐ 40 yaşından küçük
- ☐ 40-49 yaş
- ☐ 50-59 yaş
- ☐ 60-69 yaş
- ☐ 70 yaş ve üzeri

Özellikle 50 yaş ve üzerindeki kişilerde osteoporoz daha sık görülür. Ancak genç kişiler de osteoporoz olabilir. 50 yaşın altındaki kişiler için internet sitemizde ayrı bir sayfa vardır.

Soru 2

Son 2 yıl içinde bir kemiğiniz kırıldı mı?

Parmak, ayak parmağı veya kafatası kırıldıysa “Hayır” cevabını verin. Ya da hiç kırık olmadıysa da “Hayır” deyin.

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Kemik kırığı, zayıf kemiklerin bir işareti olabilir. 50 yaşında veya daha büyükseniz ve bir kemiğiniz kırıldıysa, kemiklerinizi hastanede kontrol ettirin.

Bu kontrol DEXA-VFA taraması ile yapılır. Eğer bu yapılmadıysa, doktorunuzdan sizi hastaneye yönlendirmesini isteyin.

DEXA ve VFA taraması hakkında daha fazla bilgiyi internet sitemizde bulabilirsiniz.

www.osteoporosevereniging.nl/osteoporose/dexa-scan-en-vfa/

Soru 3

3 ay veya daha uzun süre prednizon tablet ya da damar yoluyla ilaç kullandınız mı?

Ya da yılda 4 kez veya daha fazla yüksek doz prednizon tedavisi aldınız mı?

Bu, prednizona benzeyen şu ilaçlar için de geçerlidir:

- Prednisolon
- Kortizon
- Hidrokortizon
- Triamsinolon
- Deksametazon
- Betametazon

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Bu ilaçlar başka hastalıkların tedavisinde kullanılır. Ama prednizon kemikleri daha hızlı zayıflatabilir. Bu bilgi ilaç prospektüsünde yazar. Doktorlar bazen buna dikkat etmeyebilir. Yüksek doz tedavide kısa sürede çok miktarda prednizon alınır. Bu tedavi birkaç gün ya da birkaç hafta sürebilir.

Önemli: Burada sadece şu durumlar geçerlidir:

- Yüksek doz (tablet veya damar yoluyla)
- Uzun süreli kullanım (3 ay veya daha uzun)
- Yılda 4 kez veya daha fazla birkaç hafta prednizon kullanmak

Her zaman ilacı yazan doktorla görüşün.

Soru 4

Kemik kaybına neden olabilecek aşağıdaki hastalıklardan biri sizde var mı?

Romatizma

- Sindirim veya bağırsak hastalıkları
- Diğer iltihaplı hastalıklar
- Prostat veya meme kanseri
- Şeker hastalığı
- Kronik böbrek hastalığı
- Tiroid hastalıkları
- KOAH gibi akciğer hastalıkları
- Düşük testosteron seviyesi
- Erken menopoz (40 yaşından önce), adet görmeme, yumurtalıkların alınması veya düşük östrojen seviyesi

- Cushing sendromu
- Yeme bozuklukları (örneğin anoreksiya)
- İlaçla tedavi edilen epilepsi
- Organ nakli

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Bazı hastalıklar kemikleri zayıflatabilir. Bu hastalıklar için kullanılan ilaçlar da kemik kaybına neden olabilir. Buna sekonder osteoporoz denir.

Daha fazla bilgi için internet sitemizde “sekonder osteoporoz” bölümünü okuyabilirsiniz.

www.osteoporosevereniging.nl/osteoporose/secundaire-osteoporose

Soru 5a

BMI'nizi hesaplayın:

Boy:

Kilo:

BMI:

BMI, Vücut Kitle İndeksi demektir. BMI, boyunuza göre kilonuzun sağlıklı olup olmadığını gösterir.

BMI şöyle hesaplanır:

1. Kilonuzu kilo olarak ölçün.
2. Boyunuzu metre olarak ölçün.
3. Boy x boy yapın.
4. Kilonuzu bu sonuca bölün.

Örnek:

Kilonuz 75 kg ve boyunuz 1,72 metre olsun.
 $1,72 \times 1,72 = 2,9584$
 $75 \div 2,9584 = 25,35$

BMI'niz 25,35 olur.

Kemiklerin sağlıklı kalması için besin maddelerine ihtiyacı vardır. Çok düşük kiloda kemikler yeterli besin alamayabilir. Bu nedenle düşük kilo kemikler için zararlı olabilir.

BMI 20 veya daha düşükse, osteoporoz riski daha yüksektir.

Soru 5b

5a sorusundaki BMI'niz 20'den düşük mü?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Kemikler hareketle güçlü kalır. Düşük kiloda kemikler daha az kullanılır ve zayıflayabilir. BMI 20 veya daha düşükse kemik erimesi riski artar.

Soru 6

Anne veya babanız ileri yaşta kalça kırığı geçirdi mi?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Osteoporoz ailelerde sık görülür. Ebeveynlerde osteoporoz varsa, sizde de risk daha yüksektir. Doktorlar bazen omurga kırığına “çökmüş omur” da der.

Soru 7

Sigara içiyor musunuz veya uzun süre içtiniz mi? Ve/veya günde 3 veya daha fazla bardak alkol alıyor musunuz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Sigara ve alkol kemikleri zayıflatır. Alkol ayrıca düşme riskini artırır. Bu da kemik kırıklarına yol açabilir. Bu nedenle sigara ve alkol ek risk faktörüdür.