

MIEHEN LUUSTOTERVEYSTESTI

Ai!



1. Onko vanhemmallasi ollut osteoporoosia, murtuma kaatumisen seurauksena tai voimakkaasti kumara ryhti?
 Kyllä Ei
2. Oletko aikuisiällä saanut luunmurtuman kaaduttuasi tai pudottuasi alle metrin korkeudelta?
 Kyllä Ei
3. Kaadutko usein (useammin kuin kerran vuodessa) tai pelkäätkö kaatumista?
 Kyllä Ei
4. Onko pituutesi lyhentynyt yli 5 cm?
 Kyllä Ei
5. Oletko hyvin hoikka? (BMI alle 20)
 Kyllä Ei
6. Oletko koskaan käyttänyt kortisonia tablettina yli kolme kuukautta yhtäjaksoisesti (kortisonia määrätään usein mm. astmaan ja nivelreumaan)?
 Kyllä Ei
7. Onko sinulla jokin näistä: nivelreuma, tulehduksellinen suolistosairaus (esim. Crohnin tauti), imeytymishäiriö (esim. keliakia ja laktoosi-intoleranssi), tyyppi 1 diabetes, kilpirauhasen tai lisäkilpirauhasen liikatoiminta tai krooninen maksa- tai munuaissairaus?
 Kyllä Ei
8. Onko sinulla ollut impotenssia, haluttomuutta tai muita alhaiseen testosteronitasoon liittyviä oireita?
 Kyllä Ei

Elintapoihin liittyvä luustoterveys

9. Käytätkö usein alkoholia enemmän kuin 3 annosta/päivä?
 Kyllä Ei
10. Tupakoitko tai oletko joskus tupakoinut?
 Kyllä Ei
11. Harrastatko reipasta liikuntaa vähän tai et lainkaan?
 Kyllä Ei
12. Onko ruokavaliosi maidoton etkä käytä kalsiumlisää?
 Kyllä Ei
13. Oletko auringossa alle 10 min päivässä etkä käytä D-vitamiinilisää?
 Kyllä Ei

Yksikin KYLLÄ-vastaus tarkoittaa, että sinulla on kohonnut riski sairastua osteoporoosiin tai saada osteoporoottinen murtuma. Keskustele riskitekijöistäsi lääkärin kanssa seuraavan kerran lääkäriillä käydessäsi. Lue lisää luustoterveydestä: www.luustoliitto.fi

