

● MINUUTIN LUUSTOTERVEYSTESTI AIKUISILLE ●

Voit minuutissa selvittää oman luustoterveytesi lähtökohtia. Vastaa kysymyksiin ja selvitä omaa tilanteesi.

LUUSTOTERVEYDEN RISKITEKIJÄT, JOIHIN ET VOI ITSE VAIKUTTAA

1. Onko vanhemmillasi ollut osteoporoosi, 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 pelkätkö kaatumista? KYLLÄ EI
4. Onko pituutesi lyhentynyt yli 5 cm? KYLLÄ EI
5. Oletko hyvin hoikka? 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, imeytymishäiriö (esim. keliakia ja laktoosi-intoleranssi), tyypin 1 diabetes tai kilpirauhasen tai lisäkilpirauhasen liikatoiminta? KYLLÄ EI

NAISILLE

8. Yli 45-vuotiaille naisille: Alkoivatko sinulla vaihdevuodet alle 45-vuotiaana? KYLLÄ EI

9. Ovatko kuukautisesi olleet poissa vähintään 12 kuukauden ajan (lukuun ottamatta raskautta, vaihdevuotia tai kohdunpoistoleikkausta)? KYLLÄ EI

10. Ovatko munasarjasi poistettu ennen 50 vuoden ikää etkä ole saanut hormonikorvaushoitoa? KYLLÄ EI

MIEHILLE

11. Onko sinulla ollut impotenssia, haluttomuutta tai muita alhaisen testosteronitasoon liittyviä oireita? KYLLÄ EI

LUUSTOTERVEYTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT (ELINTAVAT), JOHON VOIT ITSE VAIKUTTAA.

12. Käytätkö usein alkoholia enemmän kuin 2-3 annosta (naiset) tai 3-4 (miehet) päivässä? KYLLÄ EI
13. Tupakoitko tai oletko joskus tupakoinut? KYLLÄ EI
14. Harrastatko reipasta liikuntaa vähän (alle 30 min päivässä) tai et lainkaan? KYLLÄ EI
15. Onko ruokavaliosi maidoton etkä käytä kalsiumlisää? KYLLÄ EI
16. Oletko auringossa alle 10 minuuttia päivässä etkä käytä D-vitamiinilisää? KYLLÄ EI

Yksikin KYLLÄ-vastaus tarkoittaa, että sinulla on kohonnut riski sairastua osteoporoosiin tai saada osteoporoottinen murtuma. Keskustele riskitekijöistäsi seuraavan kerran lääkäriillä käydessäsi.

Lue lisää luustoterveydestä: www.luustoliitto.fi

 Luustoliitto



Lähde: mukailen IOF One-Minute Osteoporosis Risk Test 2015.

**RAKASTA
LUITASI**



Minna Nissilä 9/2015, kuvat iStock