

Áhættupróf um beinþynningu

Hér á eftir fylgja 19 einfaldar spurningar og er svarið við þeim ýmist já eða nei. Þær geta auðveldað þér að meta ástand beina þinna og hættu á beinbrotum vegna beinþynningar.

Þættir sem þú getur ekki breytt – fjölskyldusaga

- Hefur annað hvort foreldra þinna verið greint með beinþynningu eða brotið bein við minniháttar áverka (t.d. vegna falls úr uppréttri stöðu)? Já nei
- Urðu foreldrar þínir, annað eða bæði hokin á fullorðinsárum? (þ.e. fengu þau svokallaðan herðakistil) Já nei

Persónubundnir þættir

Þetta eru óbreytanlegir áhættuþættir sem fólk fæðist með eða getur ekki breytt. Þar með er EKKI sagt að það ætti að hunska þá. Það er mikilvægt að vera á varðbergi vegna þessara áhættuþátta svo hægt sé að gera ráðstafanir til að draga úr frekara beintapi.

- Ertu eldri en 40 ára? Já nei
- Hefur þú brotið bein við minniháttar áverka eða fall á fullorðinsárum? Já nei
- Dettur þú oft (oftar en einu sinni á síðastliðnu ári) eða ertu hrædd(ur) við byltur vegna hættu á beinbrotum? Já nei
- Hefur þú lækkað um meira en 3 cm? Já nei
- Ertu undir kjörþyngd? (sjá formúlu um hvernig á að reikna BMI-líkamsþyngdarstuðul á baksíðu) Já nei
- Hefur þú tekið inn sykurstera í meira en 3 mánuði samfleytt? (sykursterar, prednisolon, decortin, cortison o.s.frv., eru oft notaðir við sjúkdómum eins og astma, iktisýki og ýmsum öðrum bólgusjúkdómum) Já nei
- Hefur þú verið greind(ur) með liðagigt, t.d. iktisýki? Já nei
- Hefur þú verið greind(ur) með ofvirkni í skjaldkirtli eða tekið inn skjaldkirtilshormón? Já nei

Þættir sem þú getur breytt – mataræði og lífshættir

- Neytir þú mikils áfengis reglulega? (meira en 2 einingar á dag telst mikið; sjá mælikvarða hér fyrir neðan) Já nei
- Hefur þú reykt? Já nei
- Hreyfir þú þig skemur en 30 mínútur á dag (húsvverk, garðvinna, göngur, hlaup o.s.frv.)? Já nei
- Forðast þú mjólkurvörur, eða ert þú með óþol eða ofnæmi fyrir þeim, án þess að tryggja þér kalk á annan hátt? Já nei
- Dvelur þú að jafnaði skemur en 10 mínútur á dag utandyra (þar sem þú nýtur sólarljóss) án þess að taka inn D-vítamín (lýsi)? Já nei

Fyrir konur

- Eldri en 45 ára: Hófast tíðahvörf hjá þér fyrir 45 ára aldur? Já nei
- Hafa tíðablæðingar stöðvast í 12 mánuði eða lengur af öðrum ástæðum en vegna meðgöngu? Já nei
- Voru eggjastokkar þínir fjarlægðir með skurðaðgerð fyrir 50 ára aldur, án þess að þú fengir hormónauppbótarmeðferð? Já nei

Fyrir karla

- Hefur þú einhvern tíma þjáðst af getuleysi, skertri kynhvöt eða öðrum kvillum sem gætu tengst lágu magni karlhormóns í blóði? Já nei

Túlkun svara:

Það þýðir ekki endilega að þú sért með beinþynningu þótt þú svarir einhverri af þessum spurningum játandi. Jákvæð svör þýða einfaldlega að þú gætir átt á hættu að fá beinþynningu og brotna fremur en ella. Ef þú hefur svarað einhverjum spurninganna játandi, sýndu þá lækni þínum eða öðrum heilbrigðisstarfsmanni svörin og hann getur gefið þér ráð um vænlegar aðgerðir, svo sem mataræði, lífsháttabreytingar, beinþéttimælingu eða sérstaka meðferð. Þú getur fengið ítarlegar upplýsingar um beinþynningu, áhættuþætti og forvarnir á vef Beinverndar: www.beinvernd.is

Hvernig skal reikna út líkamsþyngdarstuðulinn BMI (Body mass index)

Líkamsþyngdarstuðullinn BMI byggist á mælingu á hæð og þyngd og niðurstaðan gildir jafnt fyrir karla sem konur.

Formúlan til að reikna út þinn BMI stuðul er þessi: kg/m^2 (Þú deilir í líkamsþyngd þína í kílóum með hæðinni í metrum í öðru veldi.) t.d. $75 \text{ kg} / (1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m}) = 24,5$

BMI flokkar:

Undirþyngd: niðurstöðutala undir 18,5

Kjörþyngd (eðlileg þyngd): 18,5–24,9

Yfirþyngd: 25–29,9

Offita: 30 eða þar yfir

Hvernig skal áætla áfengisneyslu

Hver eining af áfengi er sama og 10 ml af hreinu etanóli, virka efninu í áfengum drykkjum. Of mikil áfengisneysla eykur hættuna á beinþynningu og brotum.

Grófur mælikvarði

Bjór (4% alkóhól)	250 ml = 1 eining
vín (12,5% alkóhól)	80 ml = 1 eining
Sterkt vín (40% alkóhól)	25 ml = 1 eining