

## Εσείς «περάσατε» το τεστ της οστεοπόρωσης;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πιστεύουμε ότι συνήθως η οστεοπόρωση πλήττει τις γυναίκες αλλά η αλήθεια είναι ότι και τα οστά των ανδρών γίνονται πιο εύθραυστα με την πάροδο των ετών.

Είναι ενδεικτικό ότι σχεδόν το μισό της οστικής μάζας που αποκτούμε από την παιδική ηλικία έως τα πρώτα χρόνια της ενήλικης ζωής μας χάνεται στη διάρκεια της υπόλοιπης ζωής μας. Οι άνδρες, βέβαια, την αναπληρώνουν καλύτερα, καθώς σχηματίζουν περισσότερο ιστό στην εξωτερική επιφάνεια του οστού.

Εκτιμάται ότι περίπου ένας στους πέντε άνδρες ηλικίας άνω των 50 ετών θα υποστεί κάποια στιγμή οστικό κάταγμα.

Το Διεθνές Ίδρυμα Οστεοπόρωσης (International Osteoporosis Foundation) συνιστά ένα τεστ για μέτρηση του κινδύνου οστεοπόρωσης για άνδρες, με τις εξής οκτώ ερωτήσεις:

1. Έχει υποστεί ένας από τους δύο γονείς σας κάταγμα ισχίου ύστερα από τράνταγμα ή πτώση μικρής έντασης;
2. Έχετε σπάσει κάποιο οστό ύστερα από τράνταγμα ή πτώση μικρής έντασης;
3. Έχετε λάβει κορτικοστεροειδή σε χάπια (κορτιζόνη, πρεδνιζόνη κ.λπ.) για διάστημα μεγαλύτερο των τριών μηνών;
4. Έχετε απώλεια ύψους μεγαλύτερη των 3 εκ.;
5. Καταναλώνετε τακτικά μεγάλη ποσότητα αλκοόλ;
6. Καπνίζετε περισσότερα από 20 τσιγάρα ημερησίως;

7.Υποφέρετε συχνά από διάρροια, που οφείλεται σε προβλήματα όπως κοιλιόκακη ή νόσο του Crohn;

8. Έχετε παρουσιάσει ποτέ ανικανότητα, έλλειψη σεξουαλικής επιθυμίας ή άλλα συμπτώματα που σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης;

Εάν απαντήσετε «ναι» σε μία από τις παραπάνω ερωτήσεις, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι έχετε οστεοπόρωση, αλλά ότι πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, που θα σας πει εάν χρειάζεται να υποβληθείτε σε εργαστηριακό έλεγχο.

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)