

TESTEN SIE IHR OSTEOPOROSE- RISIKO!

Osteoporose ist von vielen Faktoren abhängig, z. B. Alter, Geschlecht, Lebensstil. Calcium und Vitamin D-Versorgung spielen eine wichtige Rolle zur Prävention.

Bitte lesen Sie sorgfältig und beantworten Sie folgende Fragen:	ja	nein
Ist Osteoporose schon bei Ihren Eltern / Großeltern aufgetreten?		
Haben Sie in den letzten Jahren mehr als 4 cm an Größe verloren?		
Sind Sie über 65?		
Essen oder trinken Sie wenig Milchprodukte?		
Rauchen Sie?		
Treiben Sie wenig oder gar keinen Sport?		
Leiden Sie unter chronischen Durchfällen, Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes, chronische Nierenerkrankungen oder chronische Lebererkrankungen?		
Haben Sie länger als 6 Monate ein Kortisonpräparat genommen?		
Sind Sie sehr schlank oder habe in der letzten Zeit viel an Gewicht verloren?		
Hatten Sie einen Knochenbruch aus geringfügigem Anlass oder bei einem leichten Sturz?		
Für Frauen Hatten Sie spät. Ihre erste Monatsregel (nach 15 J.) und kamen Sie früh in die Wechseljahre vor dem 45. Lebensjahr?		

Haben Sie mindestens eine Frage mit JA beantwortet? Dann könnte Osteoporose ein Thema für Sie sein! Da Osteoporose oft lange unbemerkt bleibt, sollten Sie vorbeugen und Ihre Knochendichte überprüfen lassen.



Medi-CENT
Innovation

KLEINER AUFWAND, GROSSER NUTZEN!

Diese Patientenbroschüre gibt lediglich eine allgemeine Einführung in die Problematik der Osteoporose.

Stempel

© Medi-CENT Innovation AG, Teichgässlein 9, CH-4058 Basel
E-Mail: info@medi-cent.ch, www.medi-cent.ch

Osteoporose

Knochenbrüche, Schmerzen
und Vereinsamung durch Osteoporose
sind vermeidbar!



Ratgeber.

WAS IST OSTEOPOROSE?



Normale Knochenstruktur



Osteoporose

Osteoporose ist eine Krankheit, die zum Verlust an Knochenmasse und einer Zerstörung der inneren Architektur des Knochens führt. Die Folge: Die Knochen werden schwächer und brechen leichter. Osteoporose ist eine „schleichende“ Krankheit, da sie oft Jahrzehnte lang ohne Beschwerden voranschreitet. Häufig wird die Krankheit erst nach schmerzhaften Brüchen der Wirbelkörper, des Oberschenkelhalses oder des Unterarms festgestellt. Bei Schätzungsweise ca. 30% aller Frauen besteht ein erhöhtes Risiko an Osteoporose zu erkranken.

Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann über 50 leiden an Osteoporose. Allein in Deutschland sind derzeit 6 Millionen Menschen betroffen. Weltweit erkrankten mehr als 200 Millionen Menschen an Osteoporose.

Das klingt erschreckend. Doch Osteoporose ist kein unabwendbares Schicksal. Heute gibt es Mittel und Wege dieser Erkrankung entgegenzuwirken. Eine frühe Diagnose ermöglicht den Einsatz effektiver Therapiemöglichkeiten. Damit lassen sich schmerzhaftes Knochenbrüche, Hilfe- und Pflegebedürftigkeit und eine krankheitsbedingte Einschränkung der persönlichen Lebensqualität verhindern.

WANN SOLL ICH MICH MESSEN LASSEN?

RISIKOFAKTOREN SIND ...

- Frauen ab 45 Jahren, Männer ab 60 Jahren

- Osteoporose in der Familie

- Einmalige oder häufige Knochenbrüche

- Frühes Eintreten der Wechseljahre

- Ernährung mit wenig Milchprodukten, Unverträglichkeit von Milchprodukten

- Längerfristige Therapie mit Cortison (z. B. bei Asthma)

- Problemen mit der Schilddrüse

- Rückenschmerzen

- Schlanker Körperbau

- Vorgegangenen Krebserkrankungen und Chemotherapien

- Bewegungsmangel

- Starkes Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuß



Knöcheldichtemessung

FRÜHERKENNUNG UND KONTROLLE DES FRAKTUR-RISIKOS

Eine Knochendichtemessung sowie eine Abklärung der Risikofaktoren schafft Klarheit: Wie ist meine Knochenqualität im Vergleich zum Altersdurchschnitt und im Vergleich zu einem 30-jährigen? Denn nur wer frühzeitig Bescheid weiß, kann mit einer einfachen Nahrungsumstellung oder Nahrungs-Ergänzung viel erreichen und lange gesund bleiben.

Die Knochendichtemessung wird hier vor Ort mit dem MiniOmni durchgeführt. Es ist eine einfache, schnelle und strahlenfreie Untersuchung, die auf der Methode der Quantitativen Ultraschall Technologie basiert. Diese Messung dient als erster Hinweis auf eine mögliche Osteoporose. Bei schlechten Werten ist eine DXA-Messung sowie umfassende Untersuchungen zum Ausschluss einer Osteoporose notwendig.

Je früher Sie Ihre Knochendichte kennen, desto rechtzeitiger können Sie einer Osteoporose entgegenwirken.

