

هل أنت معرض لترقق العظم؟

تأكد من صحة عظامك.

اختبار الألفيه لمخاطر ترقق العظم في دقيقة واحدة.

-
1. هل تعرض أحد أفراد عائلتك لكسر ورك
بعد كدمة صغيرة أو وقعة؟
نعم لا
نعم لا
2. هل تعرضت لكسر
بعد كدمة صغيرة أو وقعة؟
نعم لا
نعم لا
3. هل سبق أن تناولت حبوب Corticosteroid (كورتيزون، Prednisone) لفترة
٦ أشهر أو أكثر؟
نعم لا
نعم لا
4. هل خسرت أكثر من ٣ سم (١إنش) من طولك ؟
نعم لا
نعم لا
- للنساء
5. هل توقفت عادتك الشهرية لمدة ١٢ شهرا
أو أكثر لأسباب غير الحمل أو سن اليأس؟
نعم لا
نعم لا
- للرجال
6. هل تعاني أو عانيت من عجز جنسي أو أي
عوارض تتعلق بنسبة منخفضة للستروستيرون؟
نعم لا
نعم لا
٧. هل غالباً ما تعاني / تعانين من الآهات
(بسبب أمراض كولياك (Coeliac) وكرون
(Crohn) في الجهاز الهضمي؟
نعم لا
نعم لا
٨. هل مررت بمرحلة سن اليأس قبل سن ال ٤٥ ؟
نعم لا
نعم لا
٩. هل توقفت عادتك الشهرية لمدة ١٢ شهرا
أو أكثر لأسباب غير الحمل أو سن اليأس؟
نعم لا
نعم لا

إذا أجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة، قد تكون / تكوني معرض / معرضة للأصابة بترقق العظم. في هذه الحالة ننصح باستشارة طبيبك الذي سوف يحدد ان كنت بحاجة لفحوصات. أحضر / أحضرني معك لائحة الاختبار هذه. الجيد بالامر هو أن تشخيص ومعالجة ترقق العظم سهل الى حد ما. أخبر / أخبرني جمعية ترقق العظم المحلية لديك بخصوص التغييرات التي طرأت على نمط حياتك للتخفيف من مخاطر التعرض لترقق العظم. للمزيد من المعلومات الاتصال:

- جمعية ترقق العظم الوطنية على: www.osteofound.org أو الاتحاد العالمي لترقق العظم: هاتف: +٢٣٤٧٢٩١٤١٧٧
- فاكس: +٢٣٤٧٢٣٦٩٠٥٢، بريد الكتروني: info@osteofound.org
- الجمعية اللبنانية للوقاية من ترقق العظم: هاتف: ٣٣١١٦٢ - ٣٣٧٢٢٧، فاكس: ٣٣١٣٧٢ (+٩٦١ ١)
- الصليب الاحمر اللبناني المقر الرئيسي - سبيرز: ٠١/٣٧٢٨٠٢/٣/٤/٥ - ٠١/٣٧٢١٦٦