

KEMİK SAĞLIĞI: DOKTOR GÖRÜŞME KILAVUZU



50 yaşın üzerindeki her üç kadından biri kemik kırığı yaşayacaktır.¹ Doktorunuzla kemik sağlığı hakkında konuşmak ve osteoporoz gibi durumlar için risklerinizi ele almak önemlidir.

DOKTORUNUZA SORABİLECEĞİNİZ SORULAR:

1. Osteoporoz ve kırıklar için risk faktörleri nelerdir?
2. Düşmeleri nasıl önleyebilirim?
3. Kemiklerimi güçlendirecek ilaçlar var mı?
4. Reçeteli ilaçlarımdan herhangi biri beni osteoporoz için daha fazla risk altına sokar mı?
5. Kemiklerimi nasıl sağlıklı tutabilirim?
6. Ne tür egzersizlerin faydası olabilir?
7. Osteoporoz riskimi azaltmak için diyetimi veya yaşam tarzımı değiştirmeli miyim?
8. Osteoporozum varsa ne tür testler tanı koymaya yardımcı olabilir? Kırık değerlendirmesinden ve/veya kemik mineral yoğunluğu (BMD) testinden yararlanabilir miyim?
10. Aile geçmişini aşağıdaki şekilde ele alabilirsiniz:
 - A) Ailemde kemik sağlığı sorunları var, sağlıklı kalmak için ne gibi önlemler alabilirim?
 - B) Ailemde kemik sağlığı sorunları geçmişi yok, ancak yine de ben tedbirler almak istiyorum, benim için herhangi bir öneriniz var mı?
 - C) Ailemde kemik sağlığı sorunları olup olmadığını bilmiyorum, ancak yine de ben tedbir almak istiyorum, benim için herhangi bir öneriniz var mı?

NOTLAR BÖLÜMÜ

| BELİRTİLER | RİSKLER | TEDAVİ SEÇENEKLERİ | GENEL NOTLAR |
|------------|---------|--------------------|--------------|
| | | | |