

Discuția cu medicul dvs. Despre osteoporoză

Femeile care trec sau care au trecut prin menopauză prezintă un risc crescut de a dezvolta osteoporoză. Estrogenul joacă un rol în menținerea sănătății osoase, iar deficitul de estrogen poate cauza slăbirea oaselor pe măsură ce înaintați în vârstă.

În același timp cu nivelurile scăzute ale estrogenului, și alți factori de risc vă pot crește probabilitatea de a dezvolta osteoporoză. Acești factori de risc includ nivelurile scăzute de calciu sau vitamina D, greutatea corporală scăzută și un istoric de fracturi osoase.

Dacă oricare dintre acești factori de risc se aplică în cazul dvs., este indicat să vă adresați medicului pentru sfaturi privind gestionarea riscurilor referitoare la sănătatea osoasă pe măsură ce înaintați în vârstă.

Această resursă are rolul de a vă ajuta să vă pregătiți pentru vizita dvs.

Înainte de vizită

- **Notați-vă îngrijorările pe care le aveți.** Medicul va putea să vă liniștească și să facă sugestii legate de modul în care puteți preveni sau trata osteoporoza.
- **Verificați istoricul familial.** Sunteți mai predispuși la fracturi osoase dacă aveți istoric familial de osteoporoză sau dacă unul din părinții dvs. a suferit vreodată o fractură de șold. Căutați aceste informații anterior, împreună cu orice alt tip de istoric familial care credeți că ar putea fi semnificativ.
- **Pregătiți o listă a tuturor medicamentelor pe care le luați.** Medicul are acces la aceste informații, dar este de ajutor să pregătiți notițe cu toate medicamentele pe care le luați, pe care să le luați la vizita medicală.
- **Vă aflați în perioada menopauzei sau în postmenopauză?** Tratamentele HRT pentru menopauză vă pot ajuta să vă protejați împotriva osteoporozei. Medicul vă va informa dacă aceasta este o opțiune potrivită.

În timpul vizitei

- **Ar putea fi necesar să răspundeți la întrebări legate de dieta dvs., nivelul de activitate fizică și dacă obișnuiți să consumați alcool sau să fumați.** Aceste aspecte sunt importante deoarece toți acești factori pot influența riscul de a dezvolta osteoporoză.
- **Veți lua deciziile împreună cu medicul.** Medicul se va folosi de judecata clinică și experiență pentru a recomanda cel mai bun mod de a acționa, dar veți fi implicată în orice decizie cu privire la îngrijirea dvs.
- **Puneți întrebări.** Ați putea avea îngrijorări legate de reacțiile adverse ale medicamentelor pentru osteoporoză sau de diferențele în ceea ce privește administrarea. Medicul vă va explica orice diferențe dintre tratamente și posibilele reacții adverse ale fiecăruia, oferind instrucțiuni clare privind modul în care trebuie să vă administrați medicația pentru osteoporoză. Ați putea primi și broșuri informative pe care să le luați acasă.
- **Medicul ar putea să dorească să vă examineze,** așadar purtați haine pe care le puteți dezbrăca și îmbrăca din nou cu ușurință.
- **Medicul vă va informa dacă este necesar să efectuați investigații suplimentare.** Ar putea fi necesară o osteodensitometrie sau analize de sânge pentru a avea o idee mai clară privind sănătatea dvs. Osoasă.

Ce se întâmplă ulterior?

- Ar putea fi necesară o **osteodensitometrie**, denumită și scanare DEXA. DEXA este o radiografie nedureroasă, care se efectuează asupra întregului corp, pentru a detecta oasele cu rezistență scăzută. Este cel mai bun mod de a verifica semnele osteoporozei.
- Luați în considerare introducerea **exercițiilor fizice regulate** în rutina dvs. Exercițiile care utilizează greutatea corpului pot contribui la creșterea rezistenței osoase.
- Este extrem de important să **urmați întocmai instrucțiunile medicului** pentru a crește eficacitatea medicației. Solicitați medicului să vă explice ce tip de medicație v-a prescris și cum se administrează corect.
- Luați în calcul **schimbări ale dietei**, pentru a vă asigura că aveți un aport corespunzător de **calciu și vitamina D**. Este posibil ca medicul să vă fi sfătuit să luați suplimente.
- Citiți orice **broșuri** informative primite de la medic.

Inițierea conversației cu medicul

“

Mama mea are osteoporoză și a suferit recent o fractură de șold. S-ar putea ca acesta să fie un risc și în cazul meu?

“

Am văzut un afiș în sala de așteptare care afirmă că femeile aflate în postmenopauză au un risc de a dezvolta osteoporoză. Nu am mai avut menstruații demult și cred că am trecut prin menopauză. Trebuie să fac ceva în legătură cu asta?

“

O prietenă s-a împiedicat și a căzut în propria casă și a suferit o fractură de șold. Medicul i-a spus că suferă de osteoporoză. Avem aceeași vârstă și sunt îngrijorată că aș putea avea aceeași boală fără să îmi dau seama.

“

Am luat HRT de când am trecut prin menopauză. Am în continuare un risc de a dezvolta osteoporoză?

“

O prietenă s-a investigat recent și a aflat că are un risc de fracturi osoase; există investigații pe care considerați că ar trebui să le efectuez pentru a evalua acest risc?