

## *Parlare con il tuo ginecologo di osteoporosi*

Le donne che sono in menopausa hanno un rischio maggiore di sviluppare osteoporosi. Gli estrogeni svolgono un ruolo nella salute delle ossa e la mancanza di estrogeni può rendere le ossa più deboli con l'età.

Oltre a bassi livelli di estrogeni, altri fattori di rischio possono aumentare le possibilità di sviluppare osteoporosi. Alcuni fattori di rischio includono bassi livelli di calcio o vitamina D, basso peso corporeo e una storia di fratture ossee.

Se uno di questi fattori di rischio ti riguarda, potrebbe essere una buona idea consultare il tuo medico per avere consigli sulla gestione dei rischi per la salute delle ossa man mano che l'età avanza.

Questa risorsa è per aiutarti a preparare la tua visita dal medico.

### **Prima di andare**

- **Annota le tue preoccupazioni.** Il tuo ginecologo sarà in grado di rassicurarti e darti suggerimenti su come prevenire o trattare l'osteoporosi.
- **Controlla la tua storia familiare.** Hai maggiori possibilità di avere fratture se hai una storia familiare di osteoporosi o se uno dei tuoi genitori ha mai rotto un'anca. Raccogli queste informazioni prima dell'appuntamento, insieme a qualsiasi altra storia familiare che ritieni possa essere significativa.
- **Prepara un elenco di tutti i farmaci che prendi.** Il medico avrà accesso a queste informazioni, ma aiuta prendere nota di tutti i farmaci che assumi da portare al tuo appuntamento.
- **Sei in menopausa o post-menopausa?** I trattamenti ormonali per la menopausa possono anche aiutare a proteggere dall'osteoporosi. Il tuo ginecologo ti dirà se questa è un'opzione adatta a te.

## Durante l'appuntamento

- **Potrebbe essere necessario rispondere a domande sulla dieta, su quanto esercizio fisico fai e se bevi alcol o fumi.** Questo perché tutti questi fattori possono influenzare il rischio di sviluppare l'osteoporosi.
- **Tu e il tuo medico prenderete decisioni insieme.** Il medico utilizzerà il giudizio clinico e l'esperienza per raccomandare la migliore linea d'azione, ma sarai anche coinvolta in qualsiasi decisione sulle tue cure.
- **Fai domande.** Potresti avere dubbi sugli effetti collaterali dei farmaci per l'osteoporosi o sulle differenze di somministrazione. Il medico spiegherà eventuali differenze tra i trattamenti e i possibili effetti collaterali di ciascuno, con istruzioni chiare su come assumere il farmaco per l'osteoporosi. Potresti anche ricevere volantini informativi da poter portare a casa.
- **Il tuo medico potrebbe volerti visitare,** quindi indossa abiti che puoi togliere e rimettere facilmente.
- **Il medico deciderà se è necessario fare indagini diagnostiche.** Potresti aver bisogno di un esame della densità ossea o di esami del sangue per avere un'idea migliore della salute delle tue ossa.

## Cosa succederà dopo?

- Potrebbe essere necessario eseguire un **esame della densità ossea**, chiamata anche densitometria ossea DEXA. Una DEXA è una scansione a raggi X indolore che passa sopra il tuo corpo per rilevare ossa deboli. È il modo migliore per verificare la presenza di segni di osteoporosi.
- Pensa ad apportare **modifiche alla tua dieta** per assicurarti di assumere abbastanza **calcio e vitamina D**. Il medico potrebbe averti consigliato di assumere integratori.
- Pensa a introdurre **l'esercizio fisico regolare** nella tua routine. Esercizi di carico possono aiutare a rafforzare le ossa.
- Leggi attentamente tutti i **volantini informativi** ricevuti dal medico.
- È di vitale importanza **seguire attentamente le istruzioni del tuo ginecologo** per aumentare l'efficacia del farmaco. Chiedi al medico di spiegarti quale tipo di farmaco ti viene prescritto e come prenderlo correttamente.

## Spunti per iniziare la conversazione

---

“

Mia madre ha l'osteoporosi e si è recentemente rotta l'anca. Potrei essere anch'io a rischio?

---

“

Ho visto un poster in sala d'attesa che dice che le donne in post-menopausa sono a rischio di sviluppare osteoporosi. Non ho avuto il ciclo mestruale per un po', e penso di essere in menopausa. Devo fare qualcosa?

“

Una mia amica è inciampata e caduta in casa con conseguente frattura dell'anca. Il suo dottore le ha detto che ha l'osteoporosi. Ho la sua stessa età, e sono preoccupata che potrei avere anch'io l'osteoporosi senza saperlo.

---

“

Sto prendendo la TOS (Terapia Ormonale Sostitutiva) da quando sono in menopausa. Sono ancora a rischio di sviluppare l'osteoporosi?

“

Una mia amica, dopo un esame, ha scoperto di essere a rischio di frattura ossea; ci sono test che pensa che dovrei fare per valutare il mio rischio?