Osteoporoza po menopauzie

karta przygotowania do wizyty u lekarza

Wypełnij kartę przed wizytą. Pomoże lekarzowi ocenić ryzyko złamania i zdecydować o densytometrii lub leczeniu.

Wyjaśnienia, interpretację wyników i źródła znajdziesz w artykule:
https://uroda-zdrowie.pl/zdrowie/menopauza/osteoporoza/

Moje czynniki ryzyka

- ☐ menopauza przed 45. rokiem życia
- ☐ złamanie biodra u matki lub ojca
- ☐ niska masa ciała
- ☐ palenie tytoniu
- ☐ mało ruchu
- ☐ reumatoidalne zapalenie stawów
- ☐ obniżenie wzrostu o 3-4 cm lub więcej
- ☐ usunięcie jajników
- ☐ złamanie po niewielkim urazie po 50. roku życia
- ☐ glikokortykosteroidy dłużej niż 3 miesiące
- ☐ alkohol: 3 lub więcej porcji dziennie
- ☐ mało nabiału i innych źródeł wapnia
- ☐ choroby tarczycy, jelit lub nerek
- ☐ częste upadki

Pomiary i wyniki

Pomiar	Wynik	Data
Wzrost w młodości (cm)		
Wzrost obecnie (cm)		
Masa ciała (kg)		
T-score: szyjka kości udowej		
T-score: kręgosłup lędźwiowy		
Witamina D, 25(OH)D (ng/ml)		

Leki i suplementy, które przyjmuję

Tygodniowy dzienniczek wapnia i ruchu

Jedna porcja nabiału to szklanka mleka, kefiru lub jogurtu albo dwa plastry sera: około 300 mg wapnia.

Dzień	Porcje nabiału i innych źródeł wapnia	Spacer (minuty)	Trening siłowy	Ćwiczenia równowagi
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

Pytania do lekarza

- Czy powinnam wykonać densytometrię, a jeśli tak, to kiedy ją powtórzyć?
- Jakie jest moje 10-letnie ryzyko złamania według kalkulatora FRAX?
- Czy potrzebuję leczenia farmakologicznego? Jakie są możliwości?
- Jaką dawkę witaminy D i ile wapnia powinnam przyjmować?
- Jakie ćwiczenia są dla mnie bezpieczne, a jakich unikać?
- Czy moje leki lub choroby wpływają na kości?

Kiedy nie czekać na planową wizytę

Złamanie po niewielkim urazie albo nagły, silny ból pleców po 50. roku życia wymaga szybkiej konsultacji lekarskiej.

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. Opracowanie: redakcja uroda-zdrowie.pl.