



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های غیرواگیر
دفتر آموزش و ارتقاء سلامت



مرکز تحقیقات استئوپروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



بنیاد بین المللی پوکی استخوان

سؤالاتی که باید از مراقبین بهداشتی-درمانی خود درباره سلامت استخوان و پوکی استخوان پرسید.

استفاده از این چک لیست کاربردی به شما کمک می کند پاسخ سؤالات خود را به خاطر بسپارید و از زمان ویزیت مراقبین بهداشتی-درمانی بیشترین بهره را ببرید. پاسخ ها را در فضای خالی اختصاص داده شده، یادداشت کنید.

۱. آیا من در معرض عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان یا شکستگی هستم؟

۲. آیا من به اندازه کافی کلسیم یا ویتامین دی مصرف می کنم؟

• مقدار کلسیمی که باید هر روز دریافت کنم؟

• مقدار ویتامین دی که باید هر روز دریافت کنم؟

۳. چه ورزشی می تواند به من در ساختن استخوان های قوی کمک کند؟

۴. آیا داروهایی که مصرف می کنم می توانند باعث از دست رفتن توده استخوان شوند؟

۵. آیا شرایط طبی من موجب از دست رفتن استخوان می شود؟

۶. آیا من به تست سنجش تراکم استخوان (BMD) نیاز دارم؟

۷. آیا نتیجه تست سنجش تراکم استخوان من، نرمال است؟ (اگر BMD انجام داده اید)

• معنی این نتایج چیست؟

• اگر پوکی استخوان یا تراکم استخوان پایینی دارم آیا به دارو نیاز دارم؟

۸. چگونه می توانم از زمین خوردن جلوگیری کنم؟