Pokalbio apie kaulų sveikatą kontrolinis sąrašas

Gairės, padėsiančios pasiruošti pokalbiui su gydytoju ar vaistininku

teva

Stiprūs kaulai padeda išlikti aktyviems, savarankiškiems ir užtikrintai jaustis kasdieniame gyvenime. Osteoporozė gali vystytis nepastebimai daugelį metų, dažnai be aiškių simptomų, kol įvyksta lūžis. Naudokite šį kontrolinį sąrašą ruošdamiesi pokalbiui su sveikatos priežiūros specialistu apie savo kaulų sveikatą.

Ši medžiaga nepakeičia sveikatos priežiūros specialisto konsultacijos. Jūsų gydytojas arba vaistininkas gali padėti įvertinti jūsų asmeninę riziką ir tolesnius žingsnius.

Mano kaulų sveikatos rizikos veiksnių kontrolinis sąrašas

Pažymėkite visus jums tinkančius teiginius ir šį sąrašą atsineškite pas gydytoją ar vaistininką.

- ☐ Esu 50 metų ar vyresnė moteris
- ☐ Esu po menopauzės arba turėjau ankstyvą menopauzę
- ☐ Esu 65 metų ar vyresnis vyras
- ☐ Vienam iš mano tėvų buvo diagnozuota osteoporozė arba buvo lūžęs šlaunikaulis
- ☐ Esu patyręs (-usi) kaulo lūžį po nedidelio kritimo, smūgio ar atliekant įprastą kasdienę veiklą
- ☐ Mano ūgis sumažėjo arba tapau labiau susikūprinęs (-usi)
- ☐ Jaučiu nugaros skausmą, ypač jei jis prasideda staiga
- ☐ Per pastaruosius metus kritau daugiau nei vieną kartą
- ☐ Eidamas (-a) jaučiuosi nestabiliai arba bijau nukristi
- ☐ Retai užsiimu fizine veikla, kurios metu tenka išlaikyti savo kūno svorį, pavyzdžiui, vaikštau, lipu laiptais, šoku ar atlieku jėgos pratimus
- ☐ Reguliariai nevartoju kalciu praturtintų maisto produktų.
- ☐ Mažai būnu saulėje
- ☐ Rūkau
- ☐ Reguliariai vartoju alkoholį
- ☐ Turiu per mažą kūno svorį arba neseniai netekau svorio to nesiekdamas (-a)
- ☐ Sergu lėtine liga ir nesu tikras (-a), ar tai gali turėti įtakos mano kaulų sveikatai
- ☐ Ilgą laiką vartoju vaistus ir nesu tikras (-a), ar jie gali turėti įtakos mano kaulų sveikatai arba mano pusiausvyrai

Pagrindiniai mano rizikos veiksniai, kuriuos norėčiau aptarti su sveikatos priežiūros specialistu:

1. _____
2. _____
3. _____

Gyvensenos pagrindai stipresniems kaulams

Maži kasdieniai įpročiai yra svarbūs. Pasitarkite su gydytoju ar vaistininku, kas jums tinka atsižvelgiant į jūsų amžių, sveikatos būklę ir vartojamus vaistus.

Rūpinkitės kaulais tinkamai maitindamiesi

Stenkitės į savo mitybą įtraukti kalcio turinčių maisto produktų, tokių kaip pieno produktai, kalciu praturtinti maisto produktai, žaliosios daržovės, ankštiniai augalai, riešutai ir sėklos. Baltymai taip pat yra svarbūs raumenims ir kaulams.

Reguliariai judėkite

Stenkitės reguliariai užsiimti fizine veikla, stiprinančia kaulus ir raumenis. Tam tinka vaikščiojimas, lipimas laiptais, šokiai, pusiausvyros lavinimo ir jėgos pratimai. Pradėkite atsargiai ir pamažu didinkite krūvį.

Pasidomėkite vitaminu D

Vitaminas D padeda organizmui pasisavinti kalcį. Gydytojas arba vaistininkas gali patarti, ar jums reikėtų atlikti kraujo tyrimą arba vartoti vitamino D papildų, ypač tuo metų laiku, kai gauname mažiau saulės šviesos.

Venkite įpročių, kurie silpnina kaulus

Rūkymas, nesaikingas alkoholio ar kavos vartojimas (daugiau nei 3 puodeliai per dieną) gali neigiamai paveikti kaulų sveikatą. Jei sunku atsisakyti šių įpročių ar sumažinti jų vartojimą, kreipkitės pagalbos į sveikatos priežiūros specialistą.

Sumažinkite griuvimų riziką

Patikrinkite, ar namuose nėra nepritvirtintų kilimėlių, prastai apšviestų vietų ar slidžių grindų, taip pat avėkite stabilią avalynę. Pusiausvyros ir raumenų stiprinimo pratimai gali padėti sumažinti griuvimų riziką.

Simptomai ar požymiai, kuriuos svarbu paminėti gydytojui

Osteoporozė pradžioje gali nesukelti jokių simptomų. Vis dėlto kai kurie požymiai yra svarbūs ir apie juos reikėtų informuoti sveikatos priežiūros specialistą.

Praneškite savo gydytojui ar vaistininkui, jei jums tinka bent vienas iš šių teiginių:

- ☐ Esu patyręs (-usi) kaulo lūžį
- ☐ Neseniai kritau arba eidamas (-a) jaučiuosi nestabiliai
- ☐ Bijau nukristi
- ☐ Jaučiu nugaros skausmą
- ☐ Sumažėjo mano ūgis
- ☐ Pasikeitė mano laikysena
- ☐ Mano šeimoje buvo osteoporozės arba šlaunikaulio kaulo lūžių atvejų
- ☐ Sergu lėtine liga
- ☐ Ilgą laiką vartoju vaistus
- ☐ Esu mažai fiziškai aktyvus
- ☐ Turiu prastą apetitą, valgau nepakankamai arba neseniai netekau svorio

Kada prasidėjo problema?

Kaip tai veikia jūsų kasdienį gyvenimą?

Ar per pastaruosius 12 mėnesių patyrėte lūžių ar buvote nukritęs (-usi)?

Prieš vizitą: informacija pasiruošimui

Atsineškite arba užrašykite:

- ☐ Vaistų ir papildų, kuriuos vartojate, sąrašą
- ☐ Informaciją apie anksčiau patirtus lūžius
- ☐ Ankstesnius kaulų mineralinių tankio tyrimų rezultatus, jei juos turite
- ☐ Naujausius kraujo tyrimų rezultatus, jei juos turite
- ☐ Informacija apie lėtines ligas, jei jomis sergate
- ☐ Jūsų pagrindinius klausimus, kuriuos norite užduoti sveikatos priežiūros specialistui:

Klausimai, kuriuos verta užduoti gydytojui

Pasirinkite klausimus, kurie jums yra aktualiausi:

- [ ] Ar esu rizikos grupėje susirgti osteoporoze?
- [ ] Ar turėčiau atlikti kaulų mineralinio tankio tyrimą?
- [ ] Ar man reikia atlikti vitamino D, kalcio ar kitus kraujo tyrimus?
- [ ] Ką galiu padaryti, kad sumažinčiau kaulų lūžių tikimybę?
- [ ] Kokia fizinė veikla man yra saugi ir naudinga?
- [ ] Kaip sumažinti kritimų riziką?
- [ ] Ar man reikia papildomų tyrimų, gydymo ar tolimesnio vizito?

Jūsų vaistininkas taip pat gali padėti suprasti, ar jūsų vaistai gali turėti įtakos kaulams arba pusiausvyrai, ir patarti dėl saugaus kalcio, vitamino D ar kitų papildų vartojimo.

Mano tolimesni žingsniai:

- [ ] Užsiregistruoti kaulų mineralinio tankio tyrimui
- [ ] Atlikti vitamino D ir (arba) kitus kraujo tyrimus
- [ ] Peržiūrėti vartojamus vaistus
- [ ] Pradėti mankštintis arba pakoreguoti fizinį aktyvumą
- [ ] Vartoti daugiau kalcio ir baltymų turinčių maisto produktų
- [ ] Sumažinti griuvimo riziką namuose

Stebėti ir tęsti šiuos klausimus: _____

_____

_____

Kitas vizitas / priminimas:

Data: _____

Laikas: _____

Vieta/specialistas: _____

_____

_____

PASTABOS

Svarbiausi gydytojo ar vaistininko nurodymai ir rekomendacijos:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Sources:
https://www.ratiopharm.de/ratgeber/osteoporose.html
https://wsparciedlakosci.medonet.pl/infografika/wsparcie-dla-kosci-infografika/d02ffxh
https://odphp.health.gov/myhealthfinder/doctor-visits/talking-doctor/preventing-osteoporosis-questions-doctor
https://www.niams.nih.gov/health-topics/osteoporosis

NPS-EE-NP-00297