



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



مرکز تحقیقات استئوپروز  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان

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

استفاده از این چک لیست کاربردی به شما کمک می‌کند پاسخ سؤالات خود را به خاطر بسپارید و از زمان ویزیت مراقبین بهداشتی-درمانی بیشترین بهره را ببرید. پاسخ‌ها 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 می‌کنم؟

• مقدار کلسیمی که باید هر روز دریافت کنم؟

• مقدار ویتامین دی که باید هر روز دریافت کنم؟

۳. چه ورزشی می‌تواند به من در ساختن استخوان‌های قوی کمک کند؟

۴. آیا داروهایی که مصرف می‌کنم می‌توانند باعث از دست رفتن توده استخوان شوند؟

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

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

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

• معنی این نتایج چیست؟

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

۸. چگونه می‌توانم از زمین خوردن جلوگیری کنم؟