

בדיקות מומלצות לפני הפגישה עם הרופא:

- **כימיות של הדם:**
 סוכר (גלוקוזה) / שיינן (urea) / קראטנין (Cr) / חומצת שתן (Uric a) / סידן (calcium) / זרחן (phosphorus) / נתרן (sodium) / אשלגן (potassium) / בילירובין (Bil) / פוספאטאז / אמינוטראנספראז (AST) / אלאנין טרנסאמינאז (ALT, SGPT) / אלבומין / טוטאל פרוטאין / פוספטזה בסיסית - CRP / Ikaline Phosphatase
- **המטולוגיה:**
 שקיעת דם ERS / ספירת דם .
- **אנדוקרינולוגיה:**
 PTH / 4T / 3T / TSH
- **איסוף שתן:**
 איסוף 24 שעות לסידן ופוספט נוכחות קריאטינין - Creatinine בשתן.
- **בנוסף יש לבצע בדיקות :**
 קלציום / מגנזיום / ויטמין D / D25-0H / D25 / D / D25-1 , מיפוי עצמות וצילומי רנטגן ע"ש ואם יש שברים במקומות נוספים גם עליהם לבצע רנטגן.

שאלות:

1. לשמוע את דעתו של הרופא לגבי מצבך, באיזה שלב זה אצלך?
2. לספר לרופא רקע רפואי ולשאול ממה לדעתו במקרה שלך – נובע דילול במסת העצם והאם זה קשור לבעיית נוספות אחרות כגון בלוטת תירואיד, גיל המעבר, גניטה וכו'.
3. האם במקרה שמטפלים **בגורם לכך** יש עדיין צורך לטפל בבעיה עצמה?
4. לאור הממצאים מה הערכת הסיכון להתפתחות שברים כתוצאה מכך ואיך ניתן למנוע זאת?
 - תרופות (גם אם לא בסל או לא בהתוויות) – זומרה / אקלסטה – Aclasta
 - פעילות גופנית – איזו כדאי לעשות ומאיך מאילו פעילות עליך להימנע.
 - תוספים – ויטמינים – אילו, של איזה חברה, מה המינון המומלץ .
 - תזונה – ממה עליך להימנע ובמה עליך להעשיר (לבקש הפניה לדיאטנית מעולה)
 - טיפול הורמונאלי – איזה? באיזו דרך (זריקה, משאף) – לידיעה מה קיבלת.
 - מחקר ו/או טכנולוגיה מתקדמת אם קיימת, היכן, האם הרופא ממליץ , מה הסיכון .
5. לציין מה רופא אחר המליץ ומה ביצעת עד כה ולשמוע את דעתה על כך.
6. אדמיניסטרציה – מתי עליך להגיע שנית, באיזה מצב צריך לעדכן, אם הומלצו תרופות – לקבל מרשם ומכתב לרופא מטפל בקופ"ח, הפניה לדיאטנית + שם + טלפון .