

Fèy Kalkil Faktè Risk

Anba a w ap jwenn yon lis faktè risk ki ka ogmante chans pou genyen osteoporoz. Mete yon tchèk sou kote tout sa ki aplike a oumenm yo. Plis faktè ou tcheke, se plis ou ka genyen pi gwo risk.

FAKTÈ RISK KI PAKA KONTWOLE

- Mwen se yon fanm
- Mwen gen ka osteoporoz nan fanmi m
- Mwen pèdi bonè kapasite pou ovè m yo fonksyone
- Mwen nan peryòd aprè menopoz
- Mwen gen plis pase 50 an
- Mwen gen ipètiwoyidis
- Mwen gen ti zo, mwen mens
- Mwen Kokazyen oswa azyatik
- Mwen gen dyare kwonik oswa pwoblèm pou entesten an asimile manje
- Mwen genyen oswa mwen te genyen yon pwoblèm ak manje tankou anoreksi oswa boulimi
- Mwen itilize sèten medikaman, tankou esteroyid pou opresyon, atrit, oswa medikaman pou kansè

FAKTÈ RISK KI KA KONTWOLE

- Mwen pa pran anpil kalsyòm (Mwen evite pwodui letye)
- Mwen fizikman aktif mwens pase senk jou pa semèn
- Mwen ekspozè nan solèy la yon ti kras oswa pa ditou
- Mwen fimen
- Mwen pran anpil alkòl (omwens yon vè pa jou)
- Mwen pran anpil kafeyin (2-3 tas bwason ki gen kafeyin pa jou)
- Mwen patisipe nan aktivite fizik avèk eksè (sa ki koze ou rate règ ou yo)