

## Kisa osteyopowoz la ye?

Osteyopowoz se yon maladi ki fe zo trè fèb epi kraze fasil.

## Ki moun ki nan risk?

Nenpòt moun ka jwenn maladi osteyopowoz la, men fanm gen plis chans pou yo jwenn li pase gason. Ou ka gen plis chans pou ou jwenn li si ou:

- Gen plis pase 50 an
- Fimen
- Gen yon pwa kò ki ba
- Gen fanmi ki te gen osteyopowoz oswa zo kase
- Pa fè ase egzèsis
- Bwè alkòl (plis pase 3 bwason / jou)
- Pran sèten medikaman pou lontan tankou medikaman kriz malkadi oswa estewoyid

## Kouman pou mwen konnen si mwen gen maladi osteyopowoz la?

Gen tè ki itilize swa radyografi oswa son pou mezire dansite zo. Tès sa yo san doulè. Mande doktè ou si ou ta dwe tès.

- Tès radyografi, ki rele DXA, egzamine kolòn vètebral, anch, oswa ponyèt ou. DXA itilize trè kèk radyografi.
- Nouvo tè vag son, ki rele ultrason, teste talon w.

## Kouman yo trete li?

Pa gen okenn jan pou geri maladi osteyopowoz la. Gen bagay ou ka fè pou ralanti li. Pale ak doktè ou pou fè yon plan pou kenbe zo ou an bon sante.

## Medikaman Sou Preskripsyon

Gen medikaman sou preskripsyon ke ou ka pran. Medikaman sa yo vini tankou yon grenn, yon plak, oswa yon piki (piki). Pale ak doktè ou, enfimyè ou, oswa famasyen ou anvan ou sispann pran medikaman ou.

Bisphosphonates se yon kalite dwòg komen yo bay pou ralanti pedi zo. Doktè ou ka ofri ou lòt dwòg.

- Pale ak doktè ou sou konbyen tan ou ta dwe pran medikaman sa yo.
- Di doktè ou si ou kòmanse gen efè segondè tankou nouvo doule nan anch ou oswa kwis. Gen kèk moun ki pran medikaman sa yo ki te kraze zo kwis.
- Kèk nan medikaman sa yo ka irite gwòj ou.
- Pwoblèm grav nan zo machwè ou ka lakòz tou.

## Sipleman Dyetetik

Sipleman dyetetik se pwodwi moun ajoute nan rejim yo. Gen ladan yo vitamin, poud, ba enèji, ak remèd fèy.

Pale ak doktè ou anvan ou pran nenpòt sipleman dyetetik. Sa ka afekte lòt medikaman ou yo epi fè ou malad.

## Chanjman Nan Lavi Ou

Gen chanjman nan lavi ou ou ka fè pou diminye risk ou genyen maladi osteyopowoz la.

- Rete aktif fizikman. Fè egzèsis kenbe pwa tankou mache.
- Pafmi en.
- Limite itilizasyon alkòl.
- Pran ase kalsyòm ak vitamin D nan rejim ou. Doktè ou ka sijere pran grenn kalsyòm ak pil vitamin.

Fèy enfòmasyon sa a te devlope pa Biwo FDA nan Sante Fanm.

Pou jwenn lot resous sou sante fanm yo, ale nan

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

