재단법인 한국여성건강 및 골다공증재단
KOREA WOMEN'S HEALTH AND OSTEOPOROSIS FOUNDATION
KWHOF

The Korean Society of Osteoporosis
대한골다공증학회 www.koreanosteoporosis.or.kr

골다공증 관리수첩

성 명

생년월일 **년** **월** **일**

- 현재 키 cm
- 젊었을 때 가장 큰 키 cm
- 현재 몸무게 Kg
- 여성 폐경 연령 세

치료 받고 있는 병원

담당 주치의 **선생님**

현재 앓고 있는 질병명

현재 사용하고 있는 약물명

과거 골절 병력

- 골절부위 발생 년 월
- 2차 골절 발생 부위 발생 년 월
- 3차 골절 발생 부위 발생 년 월

단순 낙상에 의한 골절로 손가락, 발가락, 갈비뼈, 머리뼈 등을 제외한 손목, 어깨, 척추, 골반, 대퇴부, 종아리, 발목뼈 중 골절된 부위

골다공증 치료 시작일 년 월 일

최초 사용 약물 명

- 사용방법 경구약 ☐ 주사약 ☐

- 사용주기 매 일 ☐ 매 주 ☐ 매월 ☐
  3개월 ☐ 6개월 ☐ 1년 ☐

- 부작용

위험요인 관리

1	금주 금연은 하고 있는가?	□ 예	□ 아니오
2	여성의 경우 45세 이전의 조기폐경이 있는가?	□ 예	□ 아니오
3	과거 골절의 병력이 있는가?	□ 예	□ 아니오
4	부모의 골다공증이나 엉덩이뼈 골절의 병력이 있는가?	□ 예	□ 아니오
5	골다공증이 나쁜 영향을 주는 약물(스테로이드, 갑상선호르몬, 유방암치료제, 전립선암 치료제, 일부 당뇨병약, 일부 우울증약, 항경련제 등)을 복용하고 있는가?	□ 예	□ 아니오

6 골다공증을 유발하는 질병(류마티스 관절염, 갑상선기능항진증, 당뇨병, 만성 신장질환, 만성 염증성 장질환, 만성 폐쇄성 폐질환, 남성호르몬 결핍 등) 이 있는가? ☐ 예 ☐ 아니오

7 저체중(체질량지수 19 미만)이 있는가? ☐ 예 ☐ 아니오

8 비활동 등 운동 부족이 있는가? ☐ 예 ☐ 아니오

9 근감소증이 있는가? ☐ 예 ☐ 아니오

10 잦은 낙상(넘어짐)이 있는가? ☐ 예 ☐ 아니오

11 영양불량(칼슘섭취 부족 및 비타민 디 부족)이 있는가? ☐ 예 ☐ 아니오

사용약물 종류

약물이름	이반드론산	
투여시기	매 3개월 마다 피하주사	
첫 투여일	3개월 후	6개월 후
년 월 일	년 월 일	년 월 일
9개월 후	12개월 후	1 년 후 골밀도 검사일
년 월 일	년 월 일	년 월 일

약물이름	졸레드론산	
투여시기	매 1 년 마다 정맥주사	
첫 투여일	1 년 후	1 년 후 골밀도 검사일
년 월 일	년 월 일	년 월 일

약물이름	데노스맙		
투여시기	매 6개월 마다 피하주사		
첫 투여일	6개월 후	12개월 후	1 년 후 골밀도 검사일
년 월 일	년 월 일	년 월 일	년 월 일

약물이름	로모소주맙		
투여시기	매 1개월 마다 피하주사		
첫 투여일	1개월 후	2개월 후	3개월 후
년 월 일	년 월 일	년 월 일	년 월 일
4개월 후	5개월 후	6개월 후	7개월 후
년 월 일	년 월 일	년 월 일	년 월 일
8개월 후	9개월 후	10개월 후	11개월 후
년 월 일	년 월 일	년 월 일	년 월 일
12개월 후	1 년 후 골밀도 검사일		
년 월 일	년 월 일		

약물이름	부갑상선호르몬 (상품명:)		
투여시기	매일 피하주사		
첫 투여일	1개월 후	2개월 후	3개월 후
년 월 일	년 월 일	년 월 일	년 월 일
4개월 후	5개월 후	6개월 후	7개월 후
년 월 일	년 월 일	년 월 일	년 월 일
8개월 후	9개월 후	10개월 후	11개월 후
년 월 일	년 월 일	년 월 일	년 월 일

12개월 후	1 년 후 골밀도 검사일	13개월 후	14개월 후
년 월 일	년 월 일	년 월 일	년 월 일
15개월 후	16개월 후	17개월 후	18개월 후
년 월 일	년 월 일	년 월 일	년 월 일
19개월 후	20개월 후	21개월 후	22개월 후
년 월 일	년 월 일	년 월 일	년 월 일
23개월 후	24개월 후	2년 후 골밀도 검사일	
년 월 일	년 월 일	년 월 일	

	최초 치료 시작	1년 후	2년 후
날짜	년 월 일	년 월 일	년 월 일
골밀도 허리 T-점수			
좌측 대퇴경부 T-점수			
좌측 대퇴전체 T-점수			
우측 대퇴경부 T-점수			
우측 대퇴전체 T-점수			
골절 시 기록 - 부 위 : - 발생일 :			
사용약			
칼슘 및 비타민 디 보충여부 운동, 영양, 및 낙상관리			

	3년 후	4년 후	5년 후
날짜	년 월 일	년 월 일	년 월 일
골밀도 허리 T-점수			
좌측 대퇴경부 T-점수			
좌측 대퇴전체 T-점수			
우측 대퇴경부 T-점수			
우측 대퇴전체 T-점수			
골절 시 기록 - 부 위 : - 발생일 :			
사용약			
칼슘 및 비타민 디 보충여부 운동, 영양, 및 낙상관리			

	6년 후	7년 후	8년 후
날짜	년 월 일	년 월 일	년 월 일
골밀도 허리 T-점수			
좌측 대퇴경부 T-점수			
좌측 대퇴전체 T-점수			
우측 대퇴경부 T-점수			
우측 대퇴전체 T-점수			
골절 시 기록 - 부 위 : - 발생일 :			
사용약			
칼슘 및 비타민 디 보충여부 운동, 영양, 및 낙상관리			

	9년 후	10년 후	11년 후
날짜	년 월 일	년 월 일	년 월 일
골밀도 허리 T-점수			
좌측 대퇴경부 T-점수			
좌측 대퇴전체 T-점수			
우측 대퇴경부 T-점수			
우측 대퇴전체 T-점수			
골절 시 기록 - 부 위 : - 발생일 :			
사용약			
칼슘 및 비타민 디 보충여부 운동, 영양, 및 낙상관리			

	12년 후	13년 후	14년 후
날짜	년 월 일	년 월 일	년 월 일
골밀도 허리 T-점수			
좌측 대퇴경부 T-점수			
좌측 대퇴전체 T-점수			
우측 대퇴경부 T-점수			
우측 대퇴전체 T-점수			
골절 시 기록 - 부 위 : - 발생일 :			
사용약			
칼슘 및 비타민 디 보충여부 운동, 영양, 및 낙상관리			

집에서 낙상을 방지하기 위한 방법

1. 바닥 깔개, 전기 코드 및 잡동사니와 같이 걸려 넘어질 수 있는 물건을 정리하십시오.
2. 방바닥이나 거실에 걸리지 않게 턱을 만들지 마십시오.
3. 통로에 가구를 두지 마시고 출입구가 높으면 조심해야 합니다.
4. 욕실, 화장실, 욕조 또는 샤워기에 난간과 미끄럼 방지 기구를 설치하십시오.
5. 특히 복도, 계단, 현관 및 외부 통로를 밝게 유지하십시오.
6. 추가 조명 스위치를 추가하거나 모션 센서와 같은 원격 스위치를 사용하십시오.
7. 주방도 미끄럼 방지 장치를 하시고 엎질러진 것은 즉시 닦아내십시오.
8. 정기적으로 사용하는 주방용품은 손이 닿기 쉬운 곳에 보관하십시오.
9. 계단 난간은 견고하고 안전하게 설치합니다.

Checklist

골다공증을 예방하기 위해 우리는 무엇을 할 수 있습니까?

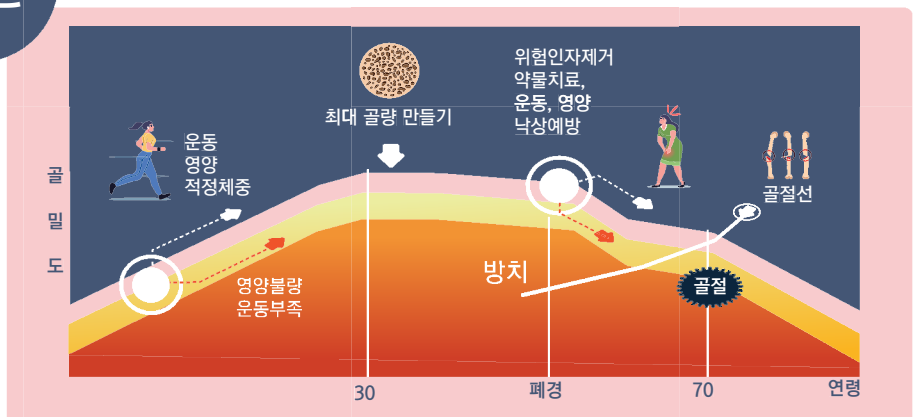
성인이 되면 **건강한 뼈를 유지**하고
조기 **뼈 손실을 방지하기 위해** 많은 일을 할 수 있습니다.

- **식단을 바꾸고 충분한 운동**을 하며 나쁜 생활 습관을 버리면 골다공증을 예방하는 데 도움이 될 뿐만 아니라 전반적인 웰빙에도 도움이 됩니다.
- 뼈 건강을 위한 두 가지 핵심 영양소인 **충분한 칼슘과 단백질**을 포함하는 건강한 식단을 유지하십시오.

Checklist

- **충분한 비타민 D를 섭취**하십시오 - 비타민 D는 햇빛에 노출 된 후 피부에서 만들어지며, 성인은 매일 약 30 분 이상 햇빛 노출이 필요합니다. 기름진 생선, 계란, 버섯, 강화 유제품 또는 주스와 같은 일부 식품을 통해 비타민 D 섭취를 늘릴 수 있습니다.
- 건강한 **체중 유지** - 저체중은 뼈 건강에 해롭습니다.
- **지속적으로 운동**하십시오. 정기적인 체중 부하 및 근육 강화 운동과 균형 운동이 필요합니다.
- **흡연과 과음**을 피하십시오.
- 골다공증의 위험요소가 한 가지 이상 있다면 **의사와 상의**하십시오.

결 론



- 골다공증 및 골절을 예방하기위해서 **청년기에 최대 골량을 만들도록 노력**해야하며 이후 건강한 식습관, 운동 및 적정체중을 유지합니다.
- 폐경이 되면 **골다공증 검사와 적절한 예방 및 치료**가 필요합니다. 골절을 예방하기 위해서는 **낙상방지**가 필요합니다.
- 골다공증 예방으로 꼿꼿한 허리를 유지하여 건강한 노후를 맞이합시다.

재단법인 한국여성건강 및 골다공증재단
KOREA WOMEN'S HEALTH AND OSTEOPOROSIS FOUNDATION

재단법인 한국여성건강 및 골다공증재단 소개

먼저 여성은 여러 질병에 취약합니다. 특히 중년 이후의 여성은 뇌졸중, 치매, 골다공증으로 대표되는 만성질환의 유병율이 특히 높으며, 또한 이들 질병으로 인한 삶의 질이 낮아져 이로 인해 가족을 비롯한 주변인들의 마음과 정신까지 고통받게 합니다.

이미 치매 노인여성은 사회적 문제가 되고 있으며, 이를 위해 여러 사회단체 및 학술 단체들이 관심과 지원을 시작하고 있습니다. 그러나 여성들에게 발생할 수 있는 여러 만성질환 중 특히 골다공증은 흔한 질병임에도 불구하고 당장은 증상이 나타나지 않는 관계로 무시되고 있으며 상당수의 여성이 본인이 "꼬부랑 할머니"가 될 수 있다는 생각조차 하지 못하고 예방에 대해 관심을 가지지 않고 있는 것이 현실입니다.

특히 골다공증은 일단 골절이 발생할 경우 경제적 문제뿐 아니라 신체적 후유증과 삶의 질의 저하를 가져오며 미리미리 예방하고 대비해야 하는 질병으로 사회적 자립도가 낮거나 경제적으로 힘든 계층에서 더욱 문제가 될 수 있습니다.

이에 여성노인의 건강과 골다공증 치료 및 예방, 지원, 교육 사업을 체계적으로 시행하기 위해 본 재단의 설립을 추진하게 되었습니다.

메모

메모

골다공증 관리수첩은 뼈의 건강상태를 잘 유지하여
골절을 예방하고자 하는목적으로 만들어 졌습니다.

뼈 건강상태를 잘 확인하고 치료하여 건강한 노후를 유지하는데 그 목적이 있습니다.

자신의 뼈에 대한 위험요인을 확인하고 골다공증을 예방하기 위한
다양한 방법들을 확인하고 노력하여
건강한 뼈의 상태를 유지하여 골절을 예방합시다.

본 관리 수첩은 한국여성건강 및 골다공증재단이
골다공증으로 치료하고 있는 모든 분들을 위해 이 관리 수첩을 만들었습니다.

유용하게 사용하여 건강한 뼈를 유지하여
골절 예방에 도움이 되고자 합니다.