

Optimisez votre suivi médical sous statines : Carnet de bord personnalisé

Pourquoi tenir ce carnet de suivi ?

- Identifier rapidement la tolérance de votre organisme au traitement.
- Faciliter un dialogue précis et factuel avec votre médecin traitant.
- Anticiper les ajustements de dosage ou les changements de molécule si nécessaire.
- Assurer une surveillance proactive de votre santé musculaire et hépatique.

Journal des symptômes (à noter dès leur apparition)

- Date et heure de début des symptômes.
- Localisation des douleurs musculaires (cuisses, mollets, épaules, dos).
- Intensité de la douleur ou de la fatigue (échelle de 1 à 10).
- Impact sur vos activités quotidiennes (sommeil, marche, sport).
- Autres signes : troubles digestifs, éruptions cutanées ou urines foncées.

Suivi des indicateurs biologiques (CPK et Transaminases)

- Date de la prise de sang.
- Taux de CPK (Créatine Phosphokinase) : valeur obtenue et norme du laboratoire.
- Taux d'ASAT (Transaminases) : valeur obtenue et norme du laboratoire.
- Taux d'ALAT (Transaminases) : valeur obtenue et norme du laboratoire.
- Commentaires éventuels du laboratoire ou du médecin.

Préparation de votre prochaine consultation

- Apportez ce carnet rempli pour montrer l'évolution sur plusieurs semaines.
- Listez tous les autres médicaments ou compléments alimentaires pris en parallèle.
- Notez vos questions clés : 'Le dosage est-il adapté ?', 'Dois-je envisager une pause thérapeutique ?', 'Existe-t-il une alternative mieux tolérée ?'.
- N'hésitez pas à demander une explication sur les résultats de vos analyses si vous avez un doute.