

骨質疏鬆症能治好嗎？

骨質疏鬆症沒有特效藥，但有一些治療方法。

我如何降低患病危險？

你採取以下步驟，能降低患骨質疏鬆症的危險：

- 瞭解你的危險因素，去改變你能改變的那些因素。
- 按需要補充鈣。成年人一天需要1000mg鈣。50歲以上者，加拿大骨質疏鬆症協會建議每天攝入1500mg。如果你無法從飲食中獲得足夠的鈣，可以考慮服用鈣片。通常，不含乳製品或補充劑的加拿大飲食，一天為你提供的鈣大約為300 mg。
- 維生素D幫助身體吸收鈣。曬太陽、吃某些食物及綜合維生素劑能幫你獲得上述建議的最低含量，即50歲以下每天至少400個國際單位，50歲以上每天至少800個國際單位。
- 日常生活中定期參加承重鍛鍊（即令你承受體重的鍛鍊，如散步、跳舞或網球運動）。
- 採取措施戒煙。
- 如果你過了50歲，請與醫生談談你患骨質疏鬆症的危險因素。如果你有1項主要危險因素或2項次要危險因素，或你過了65歲，建議你做一次骨密度測定。

*有關鈣來源的資訊，請電 1-800-463-6842，或瀏覽我們的網站www.osteoporosis.ca。

我如何查閱更多資訊？

加拿大骨質疏鬆症協會是一家全國性慈善機構，是在加拿大獲取可靠資訊的首要渠道。加拿大骨質疏鬆症協會向公眾及醫護人員提供各類廣泛的資源和計劃，在降低骨質疏鬆症患病危險並提供治療方面，致力於教育、鼓舞及支持個人及社區。加拿大骨質疏鬆症協會的願景是加拿大不再發生骨質疏鬆型骨折。

如有疑問，請撥打我們的免費資訊專線，或瀏覽我們的網站尋找答案。

如想加入加拿大骨質疏鬆症協會，請與當地辦事處或全國辦事處聯絡，全國辦事處的地址是：

Osteoporosis Canada
1090 Don Mills Road, Suite 301
Toronto, Ontario, Canada
M3C 3R6
(416) 696-2663 或 1-800-463-6842
info@osteoporosis.ca
www.osteoporosis.ca



Osteoporosis Canada
Ostéoporose Canada

慈善機構註冊號碼：89551 0931 RR0001
© 2008年3月版權所有
Osteoporosis: Are You At Risk? Chinese Traditional



Osteoporosis Canada
Ostéoporose Canada

骨質疏鬆症： 你有患病的風險嗎？



什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種以低骨量和骨組織退化為特徵的疾病，使得骨頭變疏鬆脆弱。這導致骨折風險增加，尤其是髖骨、脊椎骨和腕骨。

骨頭因骨質疏鬆症而變得嚴重脆弱時，即使簡單的動作，如彎腰，提起沉重的食品袋，也可能造成骨折。

哪些人受到影響？

- 140萬加拿大人患有骨質疏鬆症，另有200萬人面臨患該病的風險。
- 50歲以上的女士，有四分之一患有骨質疏鬆症。
- 50歲以上的男士，至少有八分之一患有此病。
- 不過，任何年齡的成年人都有可能患此病。
- 鑒於我們的人口正在老齡化，預計今後數十年，骨質疏鬆症的發生率會急劇上升。

你有患病的風險嗎？

加拿大骨質疏鬆症協會（Osteoporosis Canada, OC）建議，所有絕經婦女及50歲以上男士接受骨質疏鬆症危險因素評估。

可以進行骨密度（BMD）測定，50歲以上者測定至少一項主要危險因素或2項次要危險因素，65歲以上者測定所有危險因素。

注意：沒有明顯危險因素的人仍可能患此病。

骨質疏鬆症患病危險對照清單*

主要危險因素

- 65歲或以上
- 脊椎壓縮性骨折
- 40歲以後輕微外傷性骨折
- 骨質疏鬆型骨折家族史
（尤其是如果你母親曾發生髖骨骨折）
- 長期（連續3個月以上）使用糖皮質激素，如強的松（Prednisone）
- 抑制營養吸收的疾病，如乳糜瀉（Celiac disease）、克羅恩（Crohn）式病
- 原發性甲狀旁腺機能亢進
- 容易跌倒
- X光片顯示骨量明顯減少
- 性腺機能減退（男士睪丸激素低，年齡較輕女士停經）
- 過早停經（45歲以前）

次要危險因素

- 風濕性關節炎
- 甲狀旁腺機能亢進
- 長期使用抗驚厥藥物
- 長期使用肝磷脂
- 體重不足57公斤（125磅）
- 如果你現在的體重比25歲時輕10%以上
- 鈣攝入少
- 咖啡因過量（每天喝咖啡、可樂或一些高能飲料的數量超過4杯，長期如此）
- 飲酒過量（每天喝2杯以上，長期如此）
- 吸煙

* 你危險因素越多，發生骨折的危險就越大

骨折危險

因為骨質疏鬆症對健康的主要影響是使發生骨折的概率增加，所以加拿大骨質疏鬆症協會建議你也考慮以下發生骨折的危險因素。

骨折的主要危險因素

- 低骨密度（BMD）
- 曾發生過脆性（輕度外傷）骨折
- 長期（連續3個月以上）使用糖皮質激素，如強的松（Prednisone）
- 年齡 — 骨折的危險隨年齡增長
- 骨質疏鬆型骨折家族史

什麼原因造成骨質疏鬆症？

目前尚未發現造成骨質疏鬆症的單一原因。儘管隨著年齡增長，流失一些骨質是正常的，但骨質疏鬆症患者流失骨質更快。

我如何知道自己是否患有骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症被稱為「無聲的盜賊」，因為它隨著時間的推移，逐漸奪走骨頭的強度。發生骨折前，通常沒有症狀。骨密度測定是診斷骨質疏鬆症最準確的測定。