



防治骨質疏鬆症的主要方法

增加鈣質及維他命 D 攝取

身體需要足夠的鈣質及維他命D以保持骨骼強壯，適量的陽光照射可增加體內的維他命D；均衡飲食可使身體吸收足夠的鈣質：牛奶、乳酪類製品、豆類食品如豆腐、腐竹及深綠色蔬菜等。食物都含有豐富的鈣質。成年人每日需要大概一千毫克的鈣質。

避免吸煙,飲酒和進食過量的咖啡因

吸煙、酒精、濃茶和咖啡會增加患上骨質疏鬆症的機會。

適當的運動

保持適當的負重運動，如緩步跑、步行和球類活動等能緩減骨質流失的速度。助預防骨質疏鬆症。



藥物補充先諮詢

應請教醫生,絕不應該自行服藥



從小預防身體好

兒童和少年期間,多運動和攝取足夠鈣質

環境安全防滑倒

安全的室內環境,減少滑倒的機會

總結

骨質疏鬆是一種自然的現象，但只要我們趁早做預防措施，加強骨骼，骨質疏鬆的程度，便可以大大減輕。



此小冊子內容只供參考，並不能視作醫療意見。
。任何健康問題應諮詢專業的醫護人員。

新堡華人社區中心
Newport Chinese Community Centre

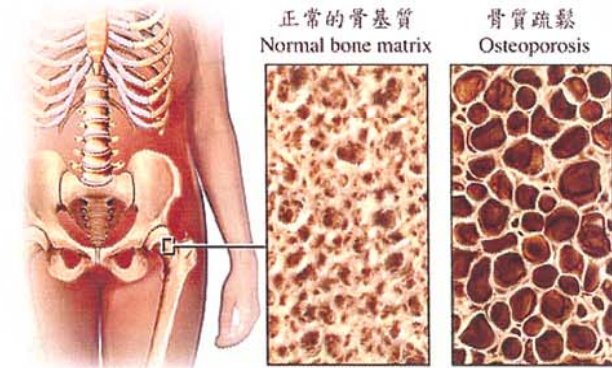
Locke Street Dance Hall,, Queens Hill,
Newport, South Wales
NP20 5HL

Phone: 01633-840318
E-mail: newportccc@gmail.com

新堡華人社區中心
Newport Chinese
Community Centre



骨質疏鬆症 Osteoporosis

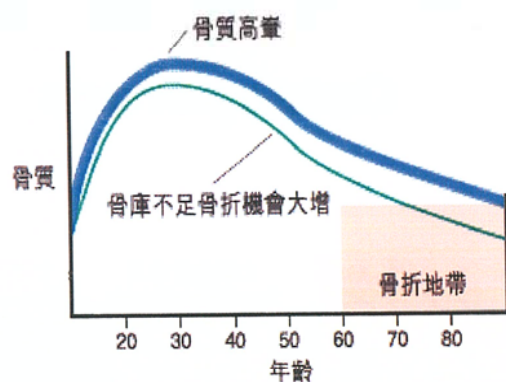


Charity Number: 1101922

甚麼是

「骨質疏鬆症」？

「骨質疏鬆症」是一種慢性影響骨骼的疾病，是指骨的質量減少，骨頭變脆弱，引致骨折的機會增加。



根據世界衛生組織的標準，骨質疏鬆是一種漸進及系統性病變，其特徵為骨質密度低及骨骼組織變薄，從而引致骨骼變脆和增加骨折的機會。而骨質密度低則定義為，比停經前婦女的骨質密度的平均值低二點五個標準差。

骨質疏鬆症的分類

原發性骨質疏鬆症

主要是由於骨新陳代謝不平衡所引起。包括有老年性骨質疏鬆症和停經後骨質疏鬆症。

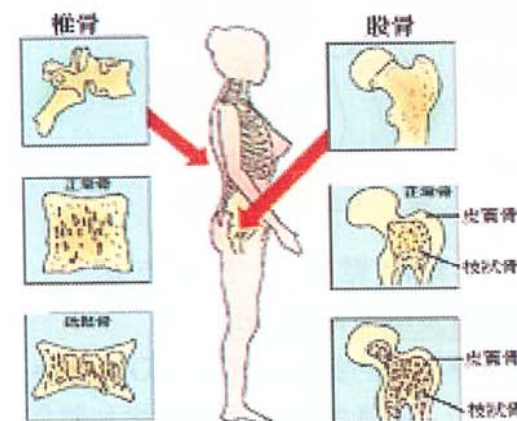
繼發性骨質疏鬆症

是由於許多其他疾病引致的結果，例如副甲狀腺機能亢進，肝病，腎病，腸道鈣吸引不良，服用類固醇等引起。

骨質疏鬆症病徵

骨質疏鬆症的產生，在早期並無明顯的症狀，常常是無聲無息的，直到骨折方知患此症，患者通常會有下列的症狀：

1. **疼痛**：全身骨痛、無力，最常見於腰部、骨盆、背部區域，痛楚漸成持續性，並逐漸加劇。
2. **骨折**：並非所有患者都有疼痛現象，往往到了骨折產生才知曉，患者可能輕碰一下或摔跤就骨折，五、六十歲常見椎骨骨折及前臂橈骨骨折，七、八十歲常見肱骨近側端、脛骨、骨盤骨及臀骨骨折，由於臀骨骨折高達50%的死亡風險，不得掉以輕心。
3. **駝背**：脊椎骨折後，長期受壓迫，身高明顯變矮。
4. **脊椎側彎、關節變形**。



骨質疏鬆症的風險因素是什麼？

- 老年
- 女性患病率比男性高六至八倍
- 雌激素缺乏：女性過早停經（45歲之前）或做過外科手術摘除卵巢因而導致提早停經
- 白種人及亞裔人
- 缺乏運動
- 鈣質不足
- 身材瘦弱、短小
- 不良飲食習慣：吸煙，酗酒，喝太多咖啡
- 長期使用某些藥物，如類固醇
- 以前曾經骨折或有骨質疏鬆症骨折家族史

