



預防骨質疏鬆症

超過50歲以上的婦女有一半會因骨質疏鬆症而導致髖部、手腕、脊椎或其他部位發生骨折。

什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種導致骨骼變得脆弱，而易於斷裂或骨折的疾病。有多達二分之一的女性和四分之一的男性在一生中會發生一次骨折。不過，您現在可以採取一些簡單的措施來降低骨質流失和骨折的風險。

您該如何預防骨質疏鬆症？

- **每天服用鈣和維生素 D 來預防骨質疏鬆症**

要保持骨骼的強健，大多數50歲以上的成人每天需要1,200毫克的鈣和1,000至2,000國際單位的維生素D（最好是維生素D3）。由於大多數的飲食無法提供足夠的鈣和維生素D，因此最好每天補充至少500至600毫克的鈣和1,000國際單位的維生素D。

低脂乳製品（牛奶、乳酪和酸奶）是不錯的天然鈣來源。綠色蔬菜、杏仁和豆腐也含有極少量的鈣。強化維生素D食品有牛奶、柳橙汁和一些早餐

穀類食品。當您購買強化鈣和維生素D的食品或飲料和補充劑時，請仔細查看食品標籤上的含量。您的皮膚暴露在陽光下時，身體也會產生維生素D。不過，您身體產生的維生素D數量可能受到幾個因素的限制，如您所使用的防曬用品、皮膚的顏色、居住的地方以及在戶外時間的長短。

- **每天抽出時間進行活動和運動。**

每天活動有助於保持您的骨骼強健，即使摔倒，發生骨折的可能性將較小。負重運動（步行、慢跑、跳舞或舉重）是強壯骨骼和肌肉的最佳方法。

- **戒煙。**

吸煙會降低骨骼強度，也是心臟病和癌症的主要危險因素。請求您的醫師或其他護理專業人員協助戒煙。

- **減少咖啡因、鹽/鈉和酒精。**

咖啡因、鈉和酒精會降低骨骼強度。減少飲食中的咖啡因和鈉可以保護您的骨骼。研究顯示，過度飲酒的人較容易產生骨質流失和骨折。限制飲酒有助於保護您的骨骼。女性請限每天飲一杯，男性則不超過兩杯。

- **如果您是65歲以上的女性或是70歲以上的男性，請做骨骼礦物質密度（BMD）測試。**

隨著年齡的增長，我們的骨質都會漸漸流失。當您步入老年時，因為現有骨骼分解的速度超過新骨骼生成的速度，所以骨骼會自然地變薄（稱為骨質缺乏）。隨著這種狀況的發生，我們的骨骼會流失鈣和其他礦物質。骨骼變輕、密度降低而且還產生許多孔隙。這就增加骨頭斷裂或骨折的機會。BMD測試是透過測量骨骼中的礦物質密度來估量骨骼的強度。測試結果有助於確定骨量流失的多少。



預防骨質疏鬆症

哪些是骨質疏鬆症的風險因素有？

重要的是要知道您是否有危險？風險因素包括：

- 50 歲以後，因「脆性」骨骼發生過骨折。
- 吸煙。
- 體重低於 127 磅或身體質量指數（BMI）低於 21。
- 父母、姐妹或兄弟曾經有過髖骨骨折。
- 在過去 12 個月內曾有過跌倒紀錄。

您該何時做骨骼礦物質密度測試？

- 建議所有的女性在 65 歲時和所有的男性在 70 歲時做骨骼礦物質密度測試。
- 對於處於骨質疏鬆症高風險的女性，可能建議在 65 歲之前做骨骼礦物質密度測試。
- 如果您無法確定，請與您的醫師或其他護理專業人員諮詢是否需要做測試。

您如何才能預防跌倒？

隨著年齡的增長，採取簡單的措施就可以預防骨折。

- 規律的運動可以保持身體平衡、體力和協調。
- 請穿防滑鞋底的低跟鞋。
- 如走路不穩，請使用拐杖。
- 定期檢查視力，如有需要，請配戴眼鏡或隱形眼鏡。
- 如果您覺得暈眩或頭昏眼花，請告知您的醫生。這有可能是您服用的藥物引起的反應。
- 請保持家裏光線充足，避免跌倒或碰到物件。
- 請不要使用小地毯，而要使用背面防滑的地毯。
- 請保持地板和走廊通暢，不放箱子、報紙、衣服和電線。
- 請在浴缸或淋浴間和廁所安裝扶手並放置防滑墊。
- 請確保您可以輕易拿到廚房中的任何物品。
- 請不要站在椅子、踏腳凳或梯子上。

其他資源

- 請瀏覽我們的網站，網址：kp.org。
- 請閱讀《更年期… Kaiser Permanente 女性指南》(Menopause . . . A Kaiser Permanente Guidebook for Women)。
- 請聯絡您當地的 Kaiser Permanente 健康教育中心或部門。
- 請聯絡國家骨質疏鬆症基金會：(202) 223-2226 或 www.nof.org
- 遭受到毆打、傷害或威脅可能會嚴重影響您的健康。您可以尋求協助。請致電「全國家庭暴力熱線」(National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233，或連結至 ndvh.org。



這份資訊不用於健康診斷，亦不能取代您的醫師或其他醫療保健專家提供的醫療諮詢或護理。如果您有持續性的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。如您對服用的藥物有任何用途問題或需要更多資訊，請向藥劑師諮詢。Kaiser Permanente 不贊同本文所提及的藥物或產品。所列的任何商標名稱僅為便於識別用途。