

The Jean Hailes Foundation for women's health

骨健康 — 預防骨質疏鬆症

有關你的骨

骨是由特別的骨細胞構成的活組織。同你身體的其他部位一樣，骨不斷經歷損耗和再生。在兒童時期，骨的再生多於損耗，骨骼因此而得以發育。骨發育在青春後期基本完成，青春後期的幾年中只有少許的骨硬度增長。

從35歲左右開始，骨再生與骨損耗失去平衡，因而導致男性和女性的骨強度都隨著年齡增長而逐漸減弱。

性激素在維持骨強度方面起到決定性的作用。對於女性來說，更年期體內雌性激素水平下降，加速骨質流失。

在更年期之後的前五年，女性通常的骨質流失量達到全部骨質的10%。

什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是骨骼由於鈣流失而失去強度和密度，並且變得更脆弱，易骨折（斷裂）。

在骨折發生之前，通常不會出現任何患有骨質疏鬆的跡象。骨折最常發生在脊椎、髖骨和手腕骨，並且通常只是由輕微摔倒造成的。由骨質疏鬆而引起的脊椎骨折可以導致身高降低、疼痛以及駝背的逐步形成。

骨質疏鬆症有多普遍？

在每兩名60歲以上的女性和每三名60歲以上的男性中，就有一位以上因患有骨質疏鬆而出現骨折。

哪些因素令你有可能患上骨質疏鬆症？

- 骨質疏鬆症家族史
- 膳食中含鈣量不足
- 吸煙
- 酒精 – 每日飲酒超過兩個標準量
- 咖啡因 – 每日超過三杯茶或咖啡
- 不愛運動
- 更年期過早 – 45歲之前
- 體形瘦小
- 無月經期延長，可能源於運動過量和過度節食而造成的雌激素降低
- 長期服用某些藥品，例如用於治療風濕性關節炎和哮喘的皮質類固醇（corticosteroids）
- 缺乏維生素D。

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

骨健康 — 預防骨質疏鬆症

如何降低風險？

健康飲食

健康飲食 - 大量新鮮水果、蔬菜和全麥食品。尤其要食用含鈣量高的食物。鈣對於製造並保持強壯健康的骨骼，以及輔助肌肉和神經系統的功能至為重要。每日最低的建議飲食鈣攝取量為：

- 1-3歲的兒童每日500毫克
- 4-8歲的兒童每日700毫克
- 9-11歲的兒童每日1000毫克
- 青少年（12-18歲）：每日1300毫克
- 19-70歲的男性：每日1000毫克
- >70歲的男性：每日1300毫克
- 19-50歲的女性：每日1000毫克
- >50歲的女性：每日1300毫克

乳製品是鈣的最佳來源。它們含鈣量很高，而且這些鈣質也很容易被身體吸收。應選擇低脂的乳類以降低體重增加或膽固醇水平升高的風險。連骨可食的罐頭魚也是很好的鈣來源。



維生素D

維生素D能夠促進腸胃系統和腎對鈣的吸收，從而讓身體組織和血液能夠獲得鈣質。維生素D同時有助於骨骼的鈣沉積。

皮膚接受日曬是身體攝取維生素D的主要來源。研究表明很多人由於在室內的時間較長而缺乏維生素D。短短10-15分鐘的戶外日曬都是產生維生素D的必要之舉。但是，為了防止皮膚損傷和皮膚癌，一定要避免過度的日曬，尤其是在夏季。

體育運動

對於任何年齡的人來說，經常進行負重以及體能方面的鍛煉能夠增加骨質、刺激骨生長、並增加柔韌性和協調性。推薦的活動有步行、慢跑、網球以及舞蹈，每次30分鐘，每週至少進行三至四次。

其他方法

- 避免吸煙。
- 降低酒精和咖啡因的攝取量。

如何診斷骨質疏鬆症？

測量骨密度是診斷骨質疏鬆症最可靠的方法。使用DEXA技術是最常見且最可靠的診斷方法。DEXA使用X光技術、含輻射最低、準確，同時可以用來監測療效，並且/或者可以用以監控病情的變化。

我要如何獲得更多諮詢？

www.jeanhailes.org.au
www.bonehealthforlife.org.au
www.osteoporosis.org.au – 澳洲骨質疏鬆症學會
(02) 9518 8140