

# 骨質疏鬆 1 分鐘評估測試

(根據國際骨質疏鬆基金會指引)

你的父母曾否跌斷股骨?

是  否

2. 你本人曾否跌斷骨?

是  否

3. 你曾否服用類固醇超過 3 個月?

是  否

4. 你的身高是否減少超過 3 厘米 (1 吋)?

是  否

5. 你是否經常飲酒?

是  否

6. 你每天是否吸煙超過 20 支?

是  否

7. 你是否經常肚瀉(如腹腔病或節段性回腸炎)?

是  否

只供女仕作答：

8. 你是否在 45 歲或以前已停經?

是  否

9. 除懷孕期間外，你曾否停經超過 12 個月?

是  否

只供男仕作答：

10. 你曾否因雄激素過低而引致陽萎或性慾減低?

是  否

如你於上述任何一條問題答「是」的話，你便有機會患上骨質疏鬆。請諮詢你的醫生，以決定是否需作進一步的檢查。你亦可向香港骨質疏鬆基金會查詢有關預防骨質疏鬆的方法，詳情可致電 (852) 2252 8831、傳真 (852) 2649 2447 或瀏覽網址 [www.jococ.org](http://www.jococ.org)。