

# 您是否會患上骨稀鬆病？

## Are You At Risk for Osteoporosis?

骨質疏鬆症是一種骨質變得稀薄及脆弱的病症。患有骨質疏鬆症的人容易發生骨折。有些骨質的流失，是年齡老化的自然現象，通常 35 歲以後便會發生。但若骨質流失過多，會使骨變得薄弱和易碎，這就是患上所謂的骨質疏鬆症了。如果你是女性，家族有人患上骨稀鬆病，或你曾動過卵巢切除手術、是亞裔或白種人、骨骼細小、不勤運動或已過更年期，這些因素都會使你增加患骨稀鬆病的危險。但不要忘记男士也有可能患上骨質疏鬆症。

### 症狀

骨稀鬆病是慢慢形成的，而且不一定有任何症狀。其中一些警訊包括以下幾種：

- 骨折斷（臀部、手腕、脊柱骨）
- 脊骨彎曲
- 身材縮短

### 預防

以下的措施可助你強壯骨質：

- 避免抽煙
- 減少喝酒
- 限制飲用汽水飲料

- 吃高鈣質食品，例如奶及乳製品、硬豆腐、帶軟骨的罐頭魚類、深綠色蔬菜。考慮服用鈣片。
- 每日曬曬陽光可以幫助身體製造維他命 D，促進鈣質的吸收。
- 恆久地做負重運動，例如步行、慢跑步、騎單車或跳健康舞等鍛煉骨骼。包括輕量舉重運動，強健骨質及肌肉。
- 做改善你平衡的運動以防跌倒，例如瑜伽和太極拳等。

### 治療

最近有些新藥可強壯骨質。如果你超過 50 歲或正處更年期，您可以詢問你的醫生有關“骨質密度素描”的檢查。這種檢查可顯示出你的骨質狀況，如密度，是否脆弱等。

骨稀鬆病雖不能治癒，但採取以上的方法可以減少你罹患骨稀鬆病的機率。

華人社區健康資源中心編譯 — 1992 年版權所有，  
8/2007 年修正

© 1992 Chinese Community Health Resource Center,  
Revised 8/2007