

# 骨質疏鬆一分鐘評估測試

(根據國際骨質疏鬆基金會二零零七年指引)

請填寫以下題目，評估閣下患上骨質疏鬆症的機會。

1. 你的父母是否患有骨質疏鬆症或曾在輕微跌倒後(由低過身高處跌下)骨折?  
 是  否
2. 你的父母有否駝背?  
 是  否
3. 你是否四十歲或以上?  
 是  否
4. 你成年後曾否在輕微跌倒後骨折?  
 是  否
5. 你是否經常跌倒(上年曾跌倒多過一次)或因身體虛弱而擔心會跌倒?  
 是  否
6. 你四十歲後的身高是否減少超過三厘米 (一寸)?  
 是  否
7. 你是否過輕(體重指標 BMI 低過十九)?  
 是  否
8. 你會否連續服用類固醇超過三個月?  
 是  否
9. 你是否患有類風濕性關節炎?  
 是  否

10. 你是否有過度活躍的甲狀腺或副甲狀腺？

是  否

11. 你是否每天飲超過兩杯酒？

是  否

12. 你有否抽煙？

是  否

13. 你每天的體力活動 (如做家務、園藝、慢步、跑步等)是否少於三十分鐘？

是  否

14. 你是否避免進食奶類製品又沒有服用鈣片？

是  否

15. 你每天的戶外活動是否少於十分鐘又沒有服用維他命 D 補充劑？

是  否

**只供女仕作答：**

16. 你是否在四十五歲或以前已停經？

是  否

17. 除懷孕、停經或切除子宮後，你會否停經超過十二個月？

是  否

18. 你是否在五十歲前切除卵巢又沒有服用荷爾蒙補充劑？

是  否

**只供男仕作答：**

19. 你會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症。  
請諮詢在場醫生或閣下的家庭醫生，以決定是否需要進一步檢查。