

骨質疏鬆症風險檢查

你是否有骨質疏鬆症和骨折的風險？

進行快速簡單的風險檢查，找出答案

不要讓骨質疏鬆症影響你！
如果你有患病風險，請與醫生討論

1. 你是否60歲或以上？

- 是
- 否



骨質疏鬆症的風險隨著年齡增長，即使你沒有其他臨床風險因素，如果你是60歲或以上的女士，或70歲或以上的男士，你應在下一次身體檢查時與醫生討論有關骨骼健康。

2. 你在50歲過後是否曾有骨折？

- 是
- 否



如果你曾因為輕微跌倒而骨折（站立的高度），原因有可能是骨質疏鬆症。骨骼曾斷裂是導致再次發生骨折的主要風險因素，之後的兩年風險尤其最高。

3. 你是否體重過輕（身體質量指數(BMI)低於19）？

- 是
- 否

如果你未知道自己的BMI，你可計算出來：	BMI值	含義
公制單位	低於19.0	體重過輕
$\text{BMI} = \frac{\text{重量 (公斤)}}{\text{高度 (米)}^2}$	19.1至24.9	正常 / 健康
	25.0至29.9	超重
	超過30.0	肥胖



身體質量指數 (BMI) 低於19 kg/m² 是骨質疏鬆症的風險因素。少女和成年女士體重過輕可能引致雌激素較低，與更年期後的情況相似，有可能導致骨質疏鬆症。同時，體弱的人有較大的骨折風險。



如果你在上述的問題其中兩條或以上回答「是」，顯示你可能有骨質疏鬆症及骨折的主要風險因素，我們建議你接受骨骼健康評估，並向醫生討論策略以降低骨質疏鬆相關的骨折風險。

4. 40歲後，有沒有變矮了超過4厘米？

- 是
- 否
- 不知道



成年人如果變矮了超過4厘米，通常是由骨質疏鬆性脊柱骨折所引起。脊柱骨折並非一定會疼痛，意味著有時有些人不知道自己患有這種骨折。

5. 你的父或母曾經有過髖部骨折嗎？

- 是
- 否



如果你的父母曾有髖部骨折，你可能有較高風險患上骨質疏鬆症以及骨折。如果你的父或母駝背或家族中多人有骨質疏鬆症，你可能有較高風險患上骨質疏鬆症。

6. 你是否患有以下任何疾病？

- 類風濕關節炎
- 消化道疾病（炎症性腸病(IBD)、乳糜瀉）
- 前列腺癌或乳癌
- 糖尿病
- 慢性腎病
- 甲狀腺或甲狀旁腺疾病（甲狀腺功能亢進症、甲狀旁腺功能亢進症）
- 肺部疾病（慢性阻塞性肺疾病(COPD)）
- 低睪丸素水平（性腺功能減退）
- 更年期提前、停經、切除了卵巢？（由於性腺功能減退引起的雌激素水平低下）
- 長時間不動（無法自行行走）
- 人類免疫缺乏病毒（HIV）
- 我不知道，但我會問醫生
- 以上皆不是



一些醫學疾病與較高骨質疏鬆症和骨折的風險有關，稱為繼發性骨質疏鬆症。某些情況還會增加跌倒的風險，可能導致骨折。

7. 你是否接受過以下任何藥物的治療？

- 糖皮質激素，即類固醇，用來治療炎症（例如：強體松(prednisone)3个月或更长的时间）
- 用於治療乳癌的芳香酶抑制劑
- 用於治療前列腺癌的雄激素剝奪療法
- 用於治療糖尿病的噻唑烷二酮類藥物（例如：吡格列酮(pioglitazone)）
- 移植手術後使用的免疫抑制劑（例如：鈣調蛋白 / 鈣調神經磷酸酶抑制劑）
- 用於治療抑鬱症，強迫症等的抗抑鬱藥（例如：選擇性5-羥色胺再攝取抑制劑(SSRI)）
- 用於治療癲癇發作的抗驚厥藥或抗癲癇藥（例如：苯巴比妥(phenobarbital)、卡馬西平(carbamazepine)和苯妥英(phenytoin)）
- 我不知道，但我會問醫生
- 以上皆不是



長期使用某些療法會增加骨質流失，導致骨折風險升高。一些治療還會增加跌倒的風險，可能會導致跌斷骨

8. 你是否飲酒過量（每天超過3個單位）及 / 或現在有吸煙？

- 是
- 否



飲酒過量會對骨骼健康產生不良影響，還可能導致經常跌倒，從而增加骨折的風險。



不論你是現時或過去曾吸煙，你應該留意吸煙對骨骼健康有不良影響。

多謝你完成IOF骨質疏鬆症風險檢查。

如果你在風險檢查中任何問題有回答「是」



你的回答顯示你可能有骨質疏鬆症及骨折的風險因素。

我們鼓勵你與醫生討論骨骼健康和對策，以減少骨質疏鬆症相關骨折的風險，醫生可能會建議你作出風險評估及 / 或骨密度測試。

我們亦鼓勵你閱讀之後幾頁的資訊，查看有沒有你符合的其他骨質疏鬆症風險因素，並定期評估骨質疏鬆症和骨折風險。

如果你在風險檢查中八條問題都沒有回答「是」

請查看之後幾頁中有沒有你符合的其他骨質疏鬆症風險因素。

要重新接受網上風險檢查，請瀏覽

<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

有沒有你符合的其他骨質疏鬆症風險因素？

你有能力改變的風險因素



沒有攝取乳製品？

鈣是對骨骼最重要的礦物質，主要來自乳製品。如果你沒有攝取、對奶類／乳製品過敏或有不耐症而沒有補充鈣質，你有可能鈣質不足而有較高患上骨質疏鬆症風險。



你有吸收充足陽光嗎？

你是否每日戶外活動時間（部份身體接觸到陽光）少於10分鐘，而沒有補充維他命D？維他命D是在皮膚接觸陽光中的UVB光線而製造，有利於骨骼健康，因為身體吸收鈣質需要維他命D。



運動量不足？

你每日的運動量（家務、走路、跑步等）是否少於30分鐘？運動量不足會導致骨質及肌肉流失。定期的負重運動（如慢跑或散步）和加強肌肉的運動有助於形成和增強骨骼和肌肉。



經常跌倒？

跌倒是導致骨折的主要原因，任何人經常跌倒（過去一年多於一次）有較高風險骨折。增強肌肉力量和平衡的運動，以及預防在家中跌倒的策略，有助於降低跌倒的風險。

無法改變的風險因素



類風濕關節炎？

類風濕關節炎本身以及使用皮質類固醇治療都有可能導致骨質疏鬆症。



糖尿病？

1型和2型糖尿病都與骨折風險增加相關。



乳癌或前列腺癌治療？

前列腺癌和乳癌可採取抑制荷爾蒙治療，會導致骨質流失。化療、放射療法和皮質類固醇等癌症治療也會對骨骼健康產生不良影響。



糖皮質激素治療？

糖皮質激素，一般稱為類固醇（例如：強體松(prednisone)），通常是哮喘、類風濕關節炎及某些炎症性疾病的治療藥物。如持續使用皮質類固醇超過三個月可能會導致骨質流失，首3-6個月的骨質流失尤其迅速。



甲狀腺功能亢進或甲狀旁腺功能亢進？

甲狀腺功能亢進和甲狀旁腺功能亢進導致骨質流失和骨質疏鬆。



更年期提前？

更年期在45歲前發生？雌激素對於骨骼有保護作用，當更年期開始，身體製造雌激素水平就會較低，加劇骨質流失速度。



停經了？

你是否曾經連續12個月或更長時間停經（由於懷孕、更年期或子宮切除術除外）？長時間停經顯示身體製造雌激素水平低，是增加骨質疏鬆症風險的因素。



切除了卵巢？

你是否在45歲前切除了卵巢，而你沒有接受荷爾蒙補充療法？卵巢負責製造雌激素，沒有卵巢即代表你缺乏雌激素，這個因素會增加骨質疏鬆症風險。



睪丸素水平低嗎？

你是否曾經出現過陽痿、性慾低下或其他低睪丸素水平相關的症狀？睪丸素對於男性與雌激素之於女性有相同的作用，過低水平會對骨骼健康產生負面影響並可能增加骨質疏鬆症風險。



消化系統疾病？

潰瘍性結腸炎、克隆氏病或乳糜瀉等疾病會導致病人從食物中吸收的營養不足。因為鈣和其他營養素吸收不良（加上通常病人體重過輕），增加了患上骨質疏鬆症風險。如果乳糜瀉患者堅持無麩質飲食，長期骨骼健康通常不會受到影響。







如果你有任何風險因素，並不代表你一定有骨質疏鬆症，只是你有較高機會患上骨質疏鬆症。如果是這樣，請記得向醫生查詢你的骨骼健康狀況，醫生可能會建議你作骨骼健康評估。如果你未有識別出任何風險因素，我們鼓勵你維持骨骼健康的生活方式，並持續監察你的風險水平。

骨骼健康生活方式小貼士

- 增加運動量 - 設定目標每週進行三到四次30-40分鐘的運動，計劃包括一些負重和阻力運動
- 確保飲食有均衡及豐富營養，包括從食物中攝取充足的鈣質 - 請到網上參考我們的鈣質攝取建議
- 有乳糖不耐症？了解有關其他含豐富鈣質的食物，或探索有哪些乳製品你可適量攝取。歡迎你使用IOF網站提供的鈣質計數機，估算你的鈣攝入量
- 增長戶外活動時間，確保身體吸收充足維他命D，或有必要時以保健品補充
- 不要吸煙，適量飲酒

別讓骨質疏鬆症影響你、你的家人或朋友！

更多有關骨質疏鬆症、骨質疏鬆相關骨折及 認識國家骨質疏鬆機構
www.osteoporosis.foundation

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/
-  pinterest.com/iofbonehealth/

©2019 國際骨質疏鬆症基金會 (IOF)
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

