

## 如何計算身體品質指數 (BMI)

身體品質指數 (BMI) 是一項基於身高和體重得出的指標，適用於成年男性和女性。

### BMI 分類:

低體重 = 低於18.5

正常體重 = 18.5 - 24.9

超重 = 25 - 29.9

肥胖 = 30 及以上

### 英制 BMI 公式

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (磅)} \times 703}{\text{身高 (英寸)}^2}$$

### 公制 BMI 公式

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (千克)}}{\text{身高 (米)}^2}$$

## 如何估算飲酒量

一單位的烈酒約含10毫升（或約為8克）純乙醇（即酒精飲料中的活性化學成分）。過量飲酒會增加骨質疏鬆症和骨折的風險。

### 簡明指南

每杯酒的酒精單位含量\*:



\*各個國家的標準玻璃杯大小和飲料的酒精含量有所區別，因此我們使用液量和百分比計量。

## 什麼是骨質疏鬆症?

骨質疏鬆症這種疾病會使骨骼變得較為脆弱，增高骨折風險。患者最常發生骨折的部位為腕部，上臂骨，骨盆，髕部和脊椎。



### 採取行動，塑造健康骨骼!

即使不存在或僅有極少風險因素，您仍可通過積極改變生活方式，改善骨骼健康：

- 常規負重和肌力強化鍛煉
- 富含鈣質和蛋白質的健康營養飲食，通過安全接觸陽光的情況下攝入充足的維生素 D，如果超過60歲，則可服用維生素 D 補充劑
- 避免吸煙和過量飲酒等不良習慣



## 一分钟骨質疏鬆症風險評估

## 您是否有患上骨質疏鬆症的危險因數?

全世界每 3 秒就發生一次骨質疏鬆骨折。三分之一的女性和五分之一的男性將在50歲之後的生活中遭遇一次骨折。

骨質疏鬆症在未發生骨折之前並沒有徵候或症狀，因此它常常被稱為“無聲無息的疾病”。

趕緊進行IOF的一分鐘骨質疏鬆症風險測試，讓您更瞭解自己的骨骼健康。

# 一分鐘骨質疏鬆症風險評估

## 19個簡易問題，讓您更瞭解自己的骨頭健康

### 您的風險因數有些是無法調整的 - 這些也就是您無法改變的風險因數

這些風險因數是您與生俱來，無法改變。然而，您必須警覺您有這些無法改變的風險因數，這是很重要的，這樣您才會想要採取行動來減少骨流失。

1. 父母曾被診斷有骨松或曾在輕微跌倒後骨折？  
是 否
2. 父母中一人有駝背狀況？  
是 否
3. 實際年齡超過40歲？  
是 否
4. 成年後是否曾經因為摔倒而造成骨折？  
是 否
5. 是否經常摔倒(去年超過一次)，或者因為身體較虛弱而擔心摔倒？  
是 否
6. 您四十歲後的身高是否減少超過3公分以上？  
是 否
7. 是否體重過輕？(BMI值少於19kg/m<sup>2</sup>)  
是 否
8. 是否曾服用類固醇藥片(例如可體松，強體松)連續超過3個月？(可體松通常為治療氣喘、類風濕性關節炎以及某些發炎的疾病)  
是 否
9. 是否患有類風濕性關節炎？  
是 否
10. 是否被診斷出有甲狀腺或是副甲狀腺過高的狀況？  
是 否

### 女性朋友請繼續回答以下問題：

11. 您是否在45歲或以前便已停經？  
是 否
12. 除了懷孕、更年期或切除子宮後，您是否曾停經超過12個月？  
是 否
13. 您是否在五十歲前切除卵巢又沒有服用賀爾蒙補充劑？  
是 否

### 男性朋友請繼續回答以下問題：

14. 是否曾經因雄激素過低而出現陽萎、失去性欲的症狀？  
是 否

### 您的生活型態風險因數- 這些是您可以改變的

這些是可以調整的風險因數，主要是因為飲食或生活型態選擇不當才產生的。

15. 您是否每天飲用超過相當於兩小杯份量的酒？  
是 否
16. 有長期吸煙習慣，或曾經吸煙？  
是 否
17. 每天運動量少於30分鐘？(包含做家事、走路、跑步等)  
是 否
18. 您是否避免食用乳製品又沒有服用鈣片？  
是 否
19. 您每天從事戶外活動時間是否少於10分鐘，又沒有服用維他命D補充劑？  
是 否

### 瞭解如何解釋您的答案

如果您對這些問題的任何一題回答「是」，並不代表您已罹患骨質疏鬆症。答「是」只是表示您具有經臨床研究實證的風險因數，而它們可能導致骨質疏鬆症及骨折。

請把這個風險評估的結果告知您的醫師，他/她可能會建議您做個「世界衛生組織骨折風險評估」(FRAX<sup>®</sup>)測驗。該測驗工具可以在[www.shef.ac.uk/FRAX](http://www.shef.ac.uk/FRAX) 查閱。醫師也可能建議您做骨密度檢查。除此之外，在必要時，醫師也可能建議您接受骨質疏鬆的治療方案。

即使您沒有風險因數，或只有很少數的風險因數，您也應該與醫師討論一下您的骨骼健康，並在未來監測您的風險狀況。

如果您想要得到更多與骨質疏鬆症的相關資訊，或多瞭解如何改善您的骨骼健康，請於當地骨質疏鬆症社團或學會聯絡，或到[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) 來查詢。

注：這個測驗的目的是為提高您對骨質疏鬆症風險因數的覺知，本測驗沒有經過完整的科學驗證。