

如何计算身体质量指数 (BMI)

身体质量指数 (BMI) 是一项基于身高和体重得出的指标，适用于成年男性和女性。

BMI 分类:

低体重 = 低于18.5

正常体重 = 18.5 - 24.9

超重 = 25 - 29.9

肥胖 = 30 及以上

英制 BMI 公式

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

公制 BMI 公式

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

如何估算饮酒量

一单位的烈酒约含10毫升（或约为8克）纯乙醇（即酒精饮料中的活性化学成分）。过量饮酒会增加骨质疏松症和骨折的风险。

简明指南

每杯酒的酒精单位含量*:



*各个国家的标准玻璃杯大小和饮料的酒精含量有所区别，因此我们使用液量和百分比计量。

什么是骨质疏松症?

骨质疏松症这种疾病会使骨骼变得较为脆弱，增高骨折风险。患者最常发生骨折的部位为腕部，上臂骨，骨盆，髌部和脊椎。



采取行动，塑造健康骨骼!

即使不存在或仅有极少风险因素，您仍可通过积极改变生活方式，改善骨骼健康:

- 常规负重和肌力强化锻炼
- 富含钙质和蛋白质的健康营养饮食，通过安全接触阳光的情况下摄入充足的维生素 D，如果超过60岁，则可服用维生素 D 补充剂
- 避免吸烟和过量饮酒等不良习惯



一分钟骨质疏松症风险评估

您是否有患上骨质疏松症的危险因子?

全世界每 3 秒就发生一次骨质疏松骨折。三分之一的女性和五分之一的男性将在50岁之后的生活中遭遇一次骨折。

骨质疏松症在未发生骨折之前并没有征候或症状，因此它常常被称为“无声无息的疾病”。

赶紧进行IOF的一分钟骨质疏松症风险测试，让您更了解自己的骨骼健康。

一分钟骨质疏松症风险评估

19个简易问题，让您更了解自己的骨头健康

您的风险因子有些是无法调整的 - 这些也就是您**无法改变**的风险因子

这些风险因子是您与生俱来，无法改变。然而，您必须警觉您有这些无法改变的风险因子，这是很重要的，这样您才会想要采取行动来减少骨流失。

1. 父母曾被诊断有骨松或曾在轻微跌倒后骨折？
是 否
2. 父母中一人有驼背状况？
是 否
3. 实际年龄超过40岁？
是 否
4. 成年后是否曾经因为摔倒而造成骨折？
是 否
5. 是否经常摔倒(去年超过一次)，或者因为身体较虚弱而担心摔倒？
是 否
6. 您四十岁后的身高是否减少超过3公分以上？
是 否
7. 是否体重过轻？(BMI值少于19kg/m²)
是 否
8. 是否曾服用类固醇药片(例如可体松，强体松)连续超过3个月？(可体松通常为治疗气喘、类风湿性关节炎以及某些发炎的疾病)
是 否
9. 是否患有类风湿性关节炎？
是 否
10. 是否被诊断出有甲状腺或是副甲状腺过高的状况？
是 否

女性朋友请继续回答以下问题：

11. 您是否在45岁或以前便已停经？
是 否
12. 除了怀孕、更年期或切除子宫后，您是否曾停经超过12个月？
是 否
13. 您是否在五十岁前切除卵巢又没有服用贺尔蒙补充剂？
是 否

男性朋友请继续回答以下问题：

14. 是否曾经因雄激素过低而出现阳痿、失去性欲的症状？
是 否

您的生活型态风险因子- 这些是您**可以改变**的

这些是可以调整的风险因子，主要是因为饮食或生活型态选择不当才产生的。

15. 您是否每天饮用超过相当于两小杯份量的酒？
是 否
16. 有长期吸烟习惯，或曾经吸烟？
是 否
17. 每天运动量少于30分钟？(包含做家务、走路、跑步等)
是 否
18. 您是否避免食用乳制品又没有服用钙片？
是 否
19. 您每天从事户外活动时间是否少于10分钟，又没有服用维他命D补充剂？
是 否

了解如何解释您的答案

如果您对这些问题的任何一题回答「是」，并不代表您已罹患骨质疏松症。答「是」只是表示您具有经临床研究实证的风险因子，而它们可能导致骨质疏松症及骨折。

请把这个风险评估的结果告知您的医师，他/她可能会建议您做个「世界卫生组织骨折风险评估」(FRAX[®])测验。该测验工具可以在www.shef.ac.uk/FRAX 查阅。医师也可能建议您做骨密度检查。除此之外，在必要时，医师也可能建议您接受骨质疏松的治疗方案。

即使您没有风险因子，或只有很少数的风险因子，您也应该与医师讨论一下您的骨骼健康，并在未来监测您的风险状况。

如果您想要得到更多与骨质疏松症的相关信息，或多了解如何改善您的骨骼健康，请于当地骨质疏松症社团或学会联络，或到www.iofbonehealth.org 来查询。

注：这个测验的目的是为提高您对骨质疏松症风险因子的觉知，本测验没有经过完整的科学验证。