

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

这些风险因子是与生俱来，无法改变的，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. 年龄超过60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？(身体质量指数值少于19kg/m²) (参考：如何计算身体质量指数) 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？(类固醇通常为治疗气喘、类风湿性关节炎以及某些发炎的疾病) 是 否
9. 是否被诊断类风湿性关节炎？ 是 否
10. 您是否被诊断患有过度活跃的甲状腺，过度活化的甲状旁腺，1型糖尿病或营养/胃肠道疾病如克罗恩病或乳糜泻？ 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过卵巢又没有接受荷尔蒙替代疗法？ 是 否

男性朋友请继续回答以下问题：

14. 是否曾经因睾丸酮过低而出现阳痿，失去性欲和其他一些症状？ 是 否

您的生活方式风险因子 – 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方式选择不当才产生的。

15. 您是否经常饮用超过安全份量的酒精饮品（每天超过两个单位量）？
参考：“如何估测您的酒精摄入量” 是 否
16. 您现在，或曾经吸过香烟？ 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. 您是否避免乳制品或者对乳制品过敏，而不服用任何钙补剂？ 是 否
19. 您每天从事户外活动时间是否少于10分钟，(将部分身体暴露在阳光中)，又没有服用维生素D补充剂？ 是 否

请翻到背面了解您的答案！

一分钟骨质疏松症风险评估

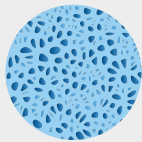
了解如何解释您的答案

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。

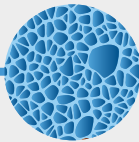
请把这个风险评估的结果告知您的医师，他/她可能会建议您做个「世界卫生组织骨折风险评估」(FRAX®)测验。该测验工具可以在www.shef.ac.uk/FRAX 查阅。医师也可能建议您做骨密度检查。除此之外，在必要时，医师也可能建议您接受骨质疏松的治疗方案。

什么是骨质疏松症？

每年每三位女性或五位男性中的一位会因为骨质疏松症而骨折。骨质疏松症是一种骨骼密度和质量减少的疾病，它会导致骨骼脆弱，增加骨折风险，特别是脊柱，腕部，髋关节，骨盆和上臂。骨质疏松症及相关骨折可能会有严重的健康影响，是造成死亡和发病的重要原因。往往导致疼痛，长期残疾和丧失独立性。



正常骨骼



骨质疏松症的骨骼



折断的骨头

采取行动，塑造健康骨骼！

即使不存在或仅有极少风险因素，您仍应该积极改变生活方式，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。

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

公制 BMI 公式

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

英制 BMI 公式

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

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，请与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。

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。

