

[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

# 爱护骨骼

保护未来

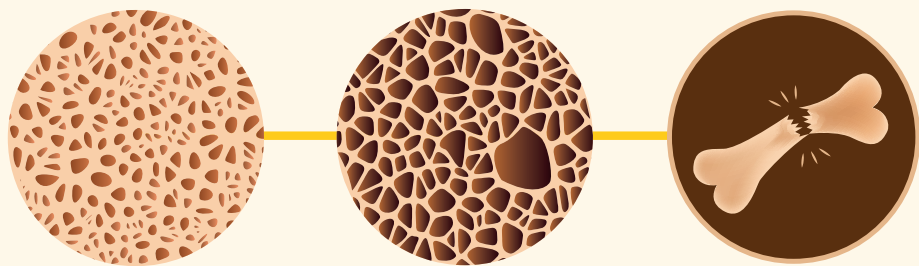


认识您的骨质疏松风险

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)



International Osteoporosis  
Foundation



骨质疏松症是一个世界性的问题，在许多国家，50岁或以上的人群中，多达三分之一的女性和五分之一的男性会遭受骨质疏松性骨折。

骨质疏松症导致骨骼变得脆弱易碎，即使只是轻微的跌倒、碰撞、打喷嚏，或突然活动，就容易发生骨折。骨质疏松症引起的骨折不仅会威胁生命，还是造成痛苦和长期残疾的主要原因。

## 要积极主动 - 查明您是否处于风险之中，做检测！

强健的骨骼与结实的肌肉，将帮助你享受活跃、自由活动和独立的未来。简单地说：骨骼的健康状况决定着未来的生活质量。骨折会引起严重的疼痛、无法行动和长期残疾。年龄45岁以上的女性中，骨质疏松症比其他许多疾病，包括糖尿病，心脏病和乳腺癌等，需要住院治疗的时间更长。髌部骨折是最严重、危及生命的骨折类型之一，往往造成需要辅助护理，丧失行动上的独立性。发生髌部骨折的人中少过一半人可以恢复到骨折前的功能水平。遭受髌部骨折的人中约有20-25%会在一年内死亡。

# 骨质疏松症与骨折可以预防吗？

答案是肯定的，如果提前采取行动的话。虽然一些人为因素之外的情况

（如家族病史）可能加速骨质流失，但是仍然可以采取一些措施有助于预防和对抗这个“无声”的疾病。

不管您的年龄或骨骼健康状态，第一步是确保有益于骨骼健康的生活方式。那意味着定期进行举重与强健肌肉的运动，食用富含钙质、蛋白质、维生素D和其他重要营养素的食物，避免不健康的生活习惯，如：抽烟或者过度饮酒。

然而，对于骨折高风险人群，有益于骨骼健康的生活习惯本身并不足以预防骨质疏松性骨折。如果您是高风险人群，很可能需要服用骨质疏松症药物来预防骨折。



定期运动



健康的饮食习惯



向医生征询相关的  
骨松风险

# 健康骨骼与免于骨折伤害的未来的五个步骤



## 定期运动：

举重、强健肌肉运动、平衡训练是最好的运动。



## 确保日常饮食富含有利于骨骼健康的营养素：

钙质、维生素D以及蛋白质对骨骼健康最重要。适当的晒太阳有助您获得足够的维生素D。



## 避免不良的生活方式习惯：

保持健康的体重，避免抽烟和过度饮酒。



## 查明您是否具有风险因子：

把这些因子告诉您的医生，引起他们的重视，尤其是如果您曾骨折过，或者患有某些疾病，或者在服用影响骨骼健康的药物。



## 接受检测，若必要，接受治疗。

如果你属于高风险，很可能需要服用药物保护骨骼，预防骨折。

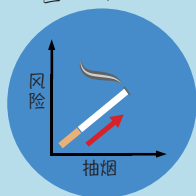
# 采取行动，创造改变

保护您的未来的重要行动，是认出您是否有显著的风险因子。查明骨质疏松症风险因子将帮助您提早采取适当的行动，提早预防会对晚年骨骼健康产生非常积极的影响。

以下是一些比较常见的**可以改变的风险因子**，这意味着你可以改变这些习惯来降低骨质疏松症与骨折风险：

## 抽烟

我们都知道抽烟的危害。但是很多人不知道，与非抽烟的人比较，抽烟的人或者曾经抽烟的人，骨折的风险都更高一些。抽烟会使髌部骨折的风险增加1.8倍。



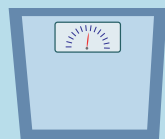
## 过度饮酒

与不饮酒的人或适度饮酒的人比较起来，每天饮酒超过2单位的人，骨质疏松性骨折的发生机会高出40%。然而，适度饮酒对身体总体的健康和骨骼都有益处。



## 身体质量指数(BMI)过低

2



## 营养不良



任何年龄阶段，富含钙质与蛋白质的营养饮食对骨骼和肌肉健康都有益处。老年人的营养不良需要特别的关注，尤其是因为他们更容易患有骨质疏松症，跌倒和骨折。

## 缺乏维生素D

维生素D是我们的皮肤暴露在阳光中的紫外线下时，皮下自动合成的。维生素D之所以对骨骼健康至关重要是因为它有助人体吸收钙质。只有少数食物含有维生素D，而且阳光并不总是维生素D可靠的来源。这就是维生素D缺乏十分常见的原因，尤其是在老年人、不出门的人，或者冬季生活在靠近地球北极的人。907建议年龄超过60岁人可以服用维生素D营养补充品以防止跌倒和骨折。



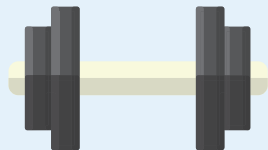
## 经常性跌倒

90%的髌部骨折是在跌倒后发生的。视力不佳、缺乏平衡、神经肌肉功能障碍、老年痴呆症、行动不便，以及服用安眠药（所有这些情况在老年人中比较常见）等因素会使跌倒和骨折的风险显著增加。如果您容易跌倒，应该立即采取行动，对居家环境进行防跌倒处理，并通过有针对性的训练，提高你的肌耐力和平衡感。



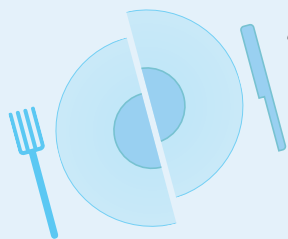
## 运动不足

俗话说“要么用它，要么失去它”指的就是不活动会导致骨质流失的速度更快。这就是为什么定期进行举重和肌肉强化运动是非常重要的原因。生活方式中久坐的成年人，骨质流失速度更快，研究表明，久坐的老年人比喜欢活动的老人更容易发生髌部骨折。



## 饮食失调

如厌食症和贪食症等饮食失调会导致极度消瘦，这对骨骼健康危害很大。在年轻女性中，这可能会导致雌激素缺乏（很像绝经期），以及钙摄入量的显著减少，因此导致骨矿物质的迅速流失。



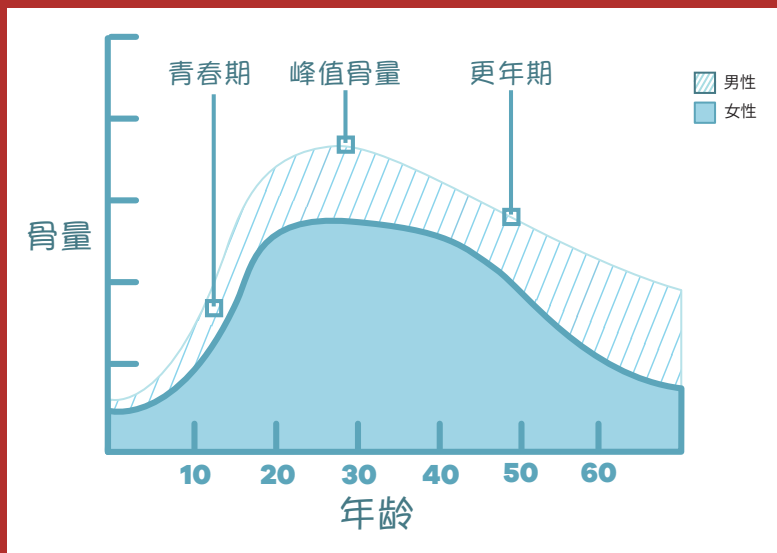
## 拿出卷尺！

您的身高如果减少了3厘米（刚好大于1英寸），可能是骨质疏松症引起的椎体（脊柱）骨折的迹象。椎体骨折可能会导致脊椎弯曲或背部弓起。



# 承认你无法改变的风险因子

骨质疏松症的整体风险受年龄、性别和种族的影响。一般情况下，年龄越大，骨质疏松症的风险就越大。女性比男性更容易发生骨质流失。不过，虽然女性更有可能遭受骨质疏松性骨折（由于更年期骨质流失速度快），但是男性也不是不会患有骨质疏松症。20-25%的髌部骨折发生在老年男性中，髌部骨折的男性更有可能发生残疾，甚至死亡。由于骨结构和骨量峰值的差异，骨质疏松症在白种人和亚洲人种中更常见。





虽然一些风险因子无法改变（称为“无法改变的”（non-modifiable）风险因子），但是应该注意哪些因素可能会影响你的骨骼健康。以下风险因子会督促你进行骨骼健康评估：

## 家族病史

基因与共同的生活方式以及饮食因素会对你的峰值骨量与老年时骨质流失的速度有影响。如果您的父母曾发生过骨折，尤其是髌部骨折，您患有骨质疏松症的风险也会比较高。

## 曾骨折过

曾经发生过骨质疏松性骨折的人发生第二次骨折的可能性是没有骨折过的人的两倍。50岁以后发生过骨折的人必须接受骨质疏松症的评估。在大多数情况下，必须经由医生处方用药来降低和预防未来骨折的高风险性。



第一次骨折



向医生咨询



第二次骨折



## 某些药物

某些药物的副作用会直接导致骨骼变得脆弱，或者因跌倒增加骨折的风险。患者如有服用下述药物，应该向医生咨询有关的骨质疏松风险：

- 糖皮质激素 - 口服或吸入（例如，用于治疗哮喘，关节炎）
- 某些免疫抑制剂（钙调蛋白/钙调神经磷酸酶抑制剂）
- 甲状腺激素治疗（左旋甲状腺素）
- 某些类固醇激素（醋酸甲羟孕酮，黄体生成素释放激素激动剂）
- 芳香酶抑制剂（乳腺癌使用）
- 某些抗精神病药
- 某些抗痉挛药
- 某些抗癫痫药
- 锂
- 质子泵抑制剂



## 男性原发性/继发性性腺功能减退

患有性腺功能减退并且睾酮水平低的年轻男性，骨密度会比较低，可以通过睾酮替代疗法来增加骨密度。在任何年龄，急性性腺功能减退，例如因前列腺癌接受睾丸切除术后，会加速的骨质流失，流失速度与更年期妇女的情况类似。骨质会在睾丸切除术后的几年中非常快速地流失，在大多数情况下，应该采取必要的治疗来预防。

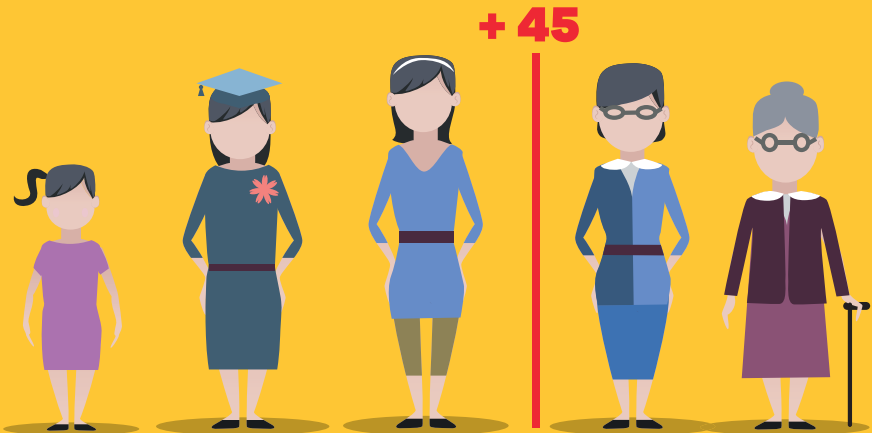
## 某些内科疾病

一些疾病以及治疗这些疾病的药物，可能使骨骼变得脆弱，并增加骨折的风险。其中较常见的疾病和机能失调可能会有风险包括：

- 类风湿关节炎
- 营养或胃肠道问题（克隆氏病等）
- 慢性肾病
- 艾滋病病毒
- 血液疾病/恶性肿瘤（包括前列腺癌和乳腺癌）
- 某些遗传性疾病
- 性腺机能减退状态（特纳氏综合症/克氏综合症、闭经等）
- 内分泌失调（糖尿病、库欣综合征、甲状旁腺功能亢进等）
- 长期不活动

## 绝经/子宫切除术

绝经后女性、卵巢切除的女性或在45岁之前提前经历过更年期的女性，一定要特别警惕骨骼健康。绝经后雌激素的保护作用降低，骨质开始快速流失。对一些女性，在60岁之前或停经10年内开始使用激素替代疗法，可能有助于减缓骨质流失。



# 你有风险因子吗？向医生咨询，并要求检测

下页的《90秒一分钟骨质疏松风险测试》，共有19简单的问题，可以提醒您可能有哪些风险因子。如果你的年龄在50岁以上，并且有一个或多个风险因子，应该与医生讨论这些问题，并要求对您的骨骼健康进行检测评估。

为了帮助评估您的骨骼健康状况，医生可能会使用在线骨折风险评估工具（例如FRAX），估计您在未来10年之内骨质疏松性骨折的风险有多高。根据您的风险等级，或者您的年龄以及其它临床因素，您可能会接受骨密度（BMD）检测。最常用的检测是DXA（双能X射线吸收），低辐射X射线能够检测到非常小百分比的骨质流失情况。



# 有效的治疗方案，保护高风险人群

根据您的临床评估结果，医生可能提供具体的建议，包括补充钙和维生素D或其他营养素、加强运动，以及可能后续的药物干预与追踪。

高风险患者需要药物治疗来有效预防骨折。如今比以前有更广泛的治疗方案选择。医生建议的治疗类型将取决于您个人的风险状况，包括特定类型的骨折，其他的医疗情况，或可能已经在服用药物。总的来说，共同认可的疗法经证明是安全和有效的。不过，任何药物都可能副作用。虽然有这个意识很重要，但是患者和医生应该保持对停止治疗的严重后果与很少发生的副作用持有正确的观念。

如果您服用处方药，应该继续原本的治疗，正如上述建议，如果在服药方面有任何困难，可以向医生咨询。毕竟，如果不遵照医嘱服用，没有药物会有疗效！



# 国际骨质疏松基金会，一分钟骨质疏松症风险评估测试

您的风险因子有些是无法调整的 - 这些是您无法改变的风险因素！

以下为与生俱来或是无法改变的风险因素。然而，知悉不可改变的风险因素依然十分重要，我们可以依据这些来采取行动降低骨密度流失。

1. 父母曾被诊断有骨质疏松或曾在轻微跌倒（从站立高度或更低的位置跌倒）后骨折？  
是 否
  2. 父母中一人有驼背状况？  
是 否
  3. 您的年龄是否为40岁或以上？  
是 否
  4. 成年后，您是否曾经因摔倒而骨折？  
是 否
  5. 您是否经常摔倒（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厘米（1英寸）？  
是 否
  7. 您是否体重过轻—BMI < 19kg/m<sup>2</sup>（女性）或 < 20kg/m<sup>2</sup>（男性）？  
是 否
  8. 您是否曾服用皮质类固醇药物（如可体松、强的松等）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. 您是否曾患有风湿性关节炎？  
是 否
  10. 您是否被诊断出有甲状腺或是副甲状腺过高的状况、1型糖尿病或营养性/肠胃性失调比如克罗恩病或乳糜泻？  
是 否
- 针对女性：
11. 针对45岁以上女性：  
您是否在45岁之前已经绝经？  
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
- 针对男性：
14. 您是否曾经因雄激素过低而出现阳痿，失去性欲的症状？  
是 否

# 19个简单的问题帮助您了解目前的骨骼健康状况

与生活型态相关的风险因素——您可以改变的！

这些是可以调整的风险因素，主要是因为饮食或生活型态选择不当才产生的

15. 您是否经常过量饮酒（一天超过2个单位）？  
是 否
16. 您现在或者曾经是否长期吸烟？  
是 否
17. 您每日运动少于30分钟（包含做家务、打理花园、走路、跑步等）？  
是 否
18. 您是否避免食用牛奶、乳制品或是对其过敏，并且也没有额外服用钙质补充剂？  
是 否
19. 您每日的户外活动时间是否少于10分钟（指部分身体暴露到阳光下），并且没有服用维生素D补充剂？  
是 否

## 答案解读

如果您对其中的问题回答为“是”，这并不意味着您已罹患骨质疏松症。肯定的回答仅仅意味着您存在导致骨质疏松甚至骨折的经临床验证的风险因素。

请将这一风险评估测试结果告知您的医生，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](http://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。

即使您没有或仅存在非常低的风险因素，您也应该与医师讨论您的骨骼健康，并监测未来的风险。

如需了解更多关于骨质疏松的信息，或是改善骨骼健康的方法，请联系您当地的骨质疏松协会或访问 [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)。

#LoveYourBones

# 世界骨质疏松日

10月20日

呵护你的  
骨骼

如需了解更多关于骨质疏松的信息，请咨询您当地的骨质疏松患者或医疗机构。具体名单详见 [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)。

通过世界骨质疏松日网站也可查询到相关信息  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)。

**International Osteoporosis Foundation** rue Juste-Olivier, 9 • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 F +41 22 994 01 01 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

©2016 International Osteoporosis Foundation •