

一个喷嚏都能导致骨折

那是骨质疏松症

有关骨质疏松症及其预防 and 治疗的简要说明

世界骨质疏松日
10月20日

www.worldosteoporosisday.org



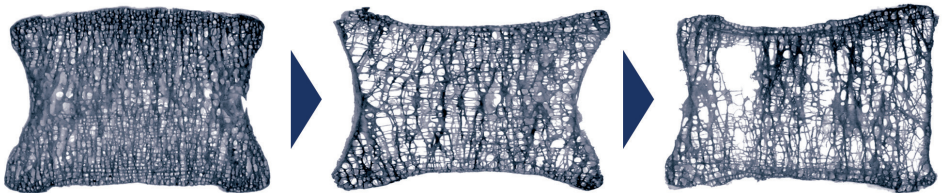
那是骨质疏松症

- ▶ **骨质疏松症**乃是一种令您的骨骼变得多孔和脆弱的疾病。其结果就是提高骨折的风险，这些骨折也被称为脆性骨折。
- ▶ **骨质疏松症一般都是“难以察觉”** -- 没有明显的迹象或症状，直到骨折时才被发现。对于骨质疏松症的患者来说，轻微的碰撞如从站立的高度跌倒、轻微的撞击、突发性的动作、甚至于弯腰或抬举物件时都有可能造成骨折。
- ▶ **骨质疏松症所导致的骨折最有可能发生在臀部、脊椎、手腕或手臂上部**，但其他部位的骨骼也可能发生骨折。一个骨骼折断了就可能带来继发性的骨折，因此尽早诊断和治疗此疾病是非常重要的。
- ▶ **全世界50岁或以上的族群中，每三位女性及每五位男性中就有一位会患上与骨质疏松症有关的骨折。**

正常骨骼

骨质减少骨骼

质疏松骨骼



一种可能带来严重后果的疾病

虽然骨质疏松症本身是一种无疼痛疾病，它所导致的脆性骨折却能带来严重的后果，甚至于改变您的一生。

以下是一些您需知的实情：



当骨质疏松症影响脊椎骨时，**它就常会导致疼痛、身高变矮或驼背。**



疼痛和行动受限将导致生活素质的丧失、**依赖护理人员、无法从事日常工作和活动、也让您感觉到孤立或忧郁。**



与其他许多普通疾病所带来的残疾相比之下，骨质疏松症所引起的残疾是有过之而无不及。在仍工作的群组中，骨折所导致的工作日丧失乃是非常严重的。有者甚至完全丧失工作能力。



33%患上腕部骨折的患者在随后一年内就完全依赖护工或生活在养老院里。**20-24%的患者**则在骨折后的第一年内就会丧失生命。



一次骨折大大增加了续发性骨折的风险，也从而带来连串性新骨折，因而导致反复性的疼痛和残疾。

您是否有患病的风险呢？

60岁以上的族群患骨质疏松症的风险高于比较年轻的一群。然而，该病症也可能发生在较年轻的群组中。对于女性而言，更年期也就标志着骨质开始快速流失，因此所有女性都需要在年轻时特别注意自己的骨骼健康。

由于骨质疏松症没有明显的症状，如果您具有下列的风险因素，请务必与您的医生讨论您的骨骼健康。骨质疏松症和脆性骨折所常见的危险因素包括：



50岁以后骨折



服用与骨质疏松症相关的药物，如长期使用糖皮质激素（类固醇）



身高减少4厘米或以上
弯腰驼背



父母亲患上骨质疏松症或腕部骨折的病史



早绝经



低钙摄入量，较少晒太阳



体重过轻
(体重指数低于19)



久坐不动的生活方式
(体力活动少)



患上与骨质疏松症相关的健康状况，如类风湿性关节炎、糖尿病、乳腺癌或前列腺癌、或者某些消化系统疾病等。



吸烟过量或酗酒

骨质疏松症风险检查

如要更了解有关骨质疏松症的风险因素，并检查您是否有任何风险，请参与IOF骨质疏松症风险检查 riskcheck.iofbonehealth.org

诊断骨质疏松症

骨骼健康评估通常包括骨折风险评估（如FRAX[®]），以确定您是否有风险因素。根据您的年龄或风险等级，医生也可决定您是否需要接受骨密度（BMD）测试。

以确定您的骨密度，最常被推荐的检验方法被称为DXA（双能X射线吸收测定法）。这种快速、无创与低辐射扫描可测量腕部和脊柱的骨密度。其结果为“T-得分”，表示受测试者与正常健康群组的差距（标准差，SD）

状态	骨密度 (BMD)
正常	T-得分 ≥ -1 SD或以上
骨质减少	T-得分 小于 -1 SD但大于 -2.5 SD
骨质疏松	T-得分 小于 -2.5 SD
严重骨质疏松	T-得分 小于 -2.5 SD，并且出现至少一处骨折

骨质减少意味着您的骨骼矿物质低于正常值，但并非所有出现骨质减少的群组都会发展成为骨质疏松。如您的骨密度测试结果显示有骨质减少或骨质疏松，则表示您得到骨折的风险较高。



骨质疏松症可以治疗

对于高骨折风险患者，他们需要药物治疗以有效的降低骨质疏松导致骨折的风险。

如今，骨质疏松症的治疗方案比以往来得更加多。您所接受的治疗方法乃取决于您的个人风险状况。

事实证明，治疗可以降低**腕部骨折**风险高达**40%**，**椎骨骨折**风险降低**30-70%**，同时通过一些药物治疗，**可以将非椎骨骨折的风险降低30-40%**。

您的医生可能会为您开一些含有**钙和维生素D的补充剂**，确保您获得足够与重要的营养素。负重和肌肉强健锻炼可帮助维持骨骼健康，增加肌肉力度，改善平衡。同样重要的是，要确定如何拥有一个安全的家居环境，以降低跌倒的风险。

类似所有其他的药物，骨质疏松症的治疗也必须遵守医生叮嘱服用方可见效。如果您有任何疑问，请不要在未与医生讨论其他治疗方法的情况下自行停药。

须记得的贴士

- ▶ 如果您发现自己可能是含风险群组，请接受骨骼健康评估，这也包括骨密度扫描(DXA)。
- ▶ 如您在50岁以后因轻微摔倒而骨折，这可能是骨质疏松症的征兆。请前往就医！
- ▶ 骨质疏松症的治疗可以非常的有效，也帮助您保持积极和独立的生活。
- ▶ 治疗方法必须遵从医嘱方才有效。如果您有任何疑问，请不要在未与医生讨论其他治疗选择的情况下自行停药。

遵循一个健康骨骼的生活方式

除了服用药物治疗以有效的预防骨折外，患有骨质疏松症的群组（事实上任何年龄层的人！）都应遵循这些生活方式的贴士以保持良好的骨骼健康：

▶ 避免抽烟及酗酒



▶ 确保一个富含营养与均衡的饮食

包括足够的钙和蛋白质



▶ 体力活动

- 尝试运动 30-40分钟，每周 3-4次，包括负重和阻力锻炼



▶ 多进行户外活动

确保您获得足够的维生素D
或在需要时服用一些补充剂



需要质询您医生的5个问题

1. 我是否有患上骨质疏松症的风险因素？（包括导致骨质流失的健康状况或药物等）
2. 我是否需要接受骨密度测试（BMD）？
3. 如果您已接受BMD测试，测试结果意味着什么，我是否需要药物来保护我的骨骼？
4. 我如何可获得足够的钙质和维生素D？
5. 我应该进行何种的运动来帮助强健我的骨骼和肌肉？



我们的愿景，是一个没有脆性骨折的世界，
以达到一个全民健康有活力的世界。






欲了解更多内容

找寻可以帮助您与家人和朋友能够保持骨骼健康的资料。

- ▶ 联系您当地的骨质疏松症协会。列表可见：www.iofbonehealth.org
- ▶ 联系并加入您所在社区的患者支持小组
- ▶ 访问IOF网站：www.iofbonehealth.org 以了解 骨质疏松的更多信息

展示您对全球骨质疏松症预防的支持

- ▶ 每年10月20日参加世界骨质疏松症日
www.worldosteoporosisday.org
- ▶ 签署IOF全球患者宪章以展示 您对患者权利的支持
www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/
- ▶ 加入或捐赠当地的骨质疏松症协会

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

©2019 International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland - T +41 22 994 01 00

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org • www.worldosteoporosisday.org

Всемирный день борьбы с остеопорозом проводится при поддержке образовательного гранта без ограничений от

