

骨質疏鬆自我檢測

您屬於骨質疏鬆和骨折的高危險群嗎？

來做個簡單快速的自我檢測就知道

別讓骨質疏鬆上身！
若您屬於高危險群，請務必洽詢醫師

1. 您是否年滿 60?

- 是
- 否



隨著年齡的增長，罹患骨質疏鬆的風險也會跟著增加。即使您沒有其他危險因子，但只要是年滿 60 歲的女性或年滿 70 歲的男性，都應該在下次健康檢查時諮詢骨骼健康狀況。

2. 年過 50 後，您是否曾發生骨折?

- 是
- 否



若您曾因輕微跌倒（從站立高度跌倒）而骨折，就可能是骨質疏鬆造成的。而一次骨折正是未來兩年可能再次發生骨折的主要危險因子。

3. 您是否體重過輕（即 BMI 值低於 19）？

- 是
- 否

若您不清楚自己的 BMI 值，請利用下列公式計算：

公制單位

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)}^2}$$

英制單位

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

BMI 值

低於 19.0
19.1 到 24.9
25.0 到 29.9
超過 30.0

定義

體重過輕
正常 / 健康
體重過重
肥胖



身體質量指數 (BMI) 小於 19 公斤/公尺² (相當於 19 磅/吋²) 是導致骨質疏鬆的危險因子之一。體重過輕會使女性的雌激素降低，跟停經後的狀態類似，因此也會出現骨質疏鬆的問題。同時，身體虛弱的人發生骨折的風險也更高。



若在上述問題中，您至少有兩題勾選是，就表示您可能具有骨質疏鬆和骨折的主要危險因子。我們希望您能請醫師為您評估，並與醫師討論降低骨質疏鬆相關骨折風險的做法。

4. 年過 40 後，您的身高是否比以前矮 4 公分（約 1.5 吋）以上？

- 是
- 否
- 不知道



成人身高若降低 4 公分（1.5 吋）以上，往往是因骨質疏鬆引起脊柱骨折所造成的。由於脊柱骨折不一定會痛，因此人們有時並不知道自己骨折。

5. 您的父親或母親有髖部骨折嗎？

- 是
- 否



若您的父母有髖部骨折，那麼您有骨質疏鬆和發生骨折的風險就會提高。若您的父親或母親駝背，或家族有骨質疏鬆病史，恐怕也會增加您罹患骨質疏鬆的風險。

6. 您是否患有下列疾病？

- 類風濕關節炎
- 消化道疾病（如發炎性腸道疾病 (IBD)、乳糜瀉等）
- 攝護腺癌或乳癌
- 糖尿病
- 慢性腎臟病
- 甲狀腺或甲狀旁腺疾病（甲狀腺機能亢進、副甲狀腺機能亢進）
- 肺病（慢性阻塞性肺臟疾病 (COPD)）
- 睪固酮低下（性腺功能低下症）
- 提早停經、月經停止來潮、卵巢已摘除（因性腺功能低下症以致雌激素過低）
- 長時間不動（無法獨立行走）
- 人類免疫缺陷病毒 (HIV)
- 不清楚，但我會詢問醫師
- 以上皆無



某些醫療疾患與骨質疏鬆和骨折風險增加有關聯性，也就是所謂的續發性骨質疏鬆症。某些狀況也會增加跌倒的風險，並因而導致骨折。

7. 您是否接受過下列藥物治療？

- 用於治療炎症的糖皮質素，或稱「類固醇」（3 個月或更長時間的普迪松片劑）
- 用於治療乳癌的芳香環轉化酶抑制劑
- 用於治療攝護腺癌的男性荷爾蒙剝奪療法
- 用於治療糖尿病的胰島素增敏劑（如愛妥糖 (pioglitazone)）
- 移植手術後所使用的免疫抑制劑（如調鈣蛋白 / 鈣調磷酸酶抑制劑）
- 用於治療憂鬱症、強迫症等的抗憂鬱劑（如選擇性血清素回收抑制劑 (SSRI)）
- 用於治療癲癇發作的癲癇用藥或抗癲癇藥物（如苯巴比妥、卡巴馬平和苯妥英）
- 不清楚，但我會詢問醫師
- 以上皆無



長期使用某些藥物會導致更多骨質流失，進而增加骨折風險。某些藥物治療也會增加跌倒的風險，從而造成骨折。

8. 您是否會飲酒過量（即每日超過 3 單位）或有吸菸習慣？

- 是
- 否



飲酒過量對骨骼健康會造成不良影響，還會使人經常跌倒，從而增加骨折的風險。



無論您目前有吸菸習慣，還是過去曾吸菸，都應體認吸菸會對骨骼健康產生不良影響。

感謝您完成此份 IOF 骨質疏鬆自我檢測。

在此份自我檢測的題目中，您若有任一題回答是



答案顯示您可能具有骨質疏鬆和骨折的危險因子。

我們希望您能與醫師討論您的骨骼健康狀況以及降低骨質疏鬆相關骨折風險的方式，以便醫師為您進行風險評估或骨質密度測定。

我們建議您查看以下頁面，了解還有哪些符合您自身狀況的骨質疏鬆危險因子，並定期檢測您是否有骨質疏鬆和骨折的風險。

在此份自我檢測的八道題目中，若您皆未回答是

請查看下列頁面中的其他骨質疏鬆危險因子，是否符合您的狀況。

如需線上重做此份自我檢測，請造訪
<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

有其他骨質疏鬆危險因子符合您的狀況嗎？

可以改善的危險因子



是否不碰乳製品？

鈣質對骨骼來說是最重要的礦物質，多數存在於乳製品中。若您因對牛奶或乳製品過敏或有乳糖不耐症而不碰乳製品，也未補充鈣質時，就可能缺鈣，罹患骨質疏鬆的風險也就更高。



是否接受充足日照？

您每天是否置身戶外（即部分身體暴露在陽光下）不到十分鐘，也未補充維生素 D？維生素 D 是在皮膚暴露於陽光 UVB 紫外線時所合成的。由於人體必須要有維生素 D 才能吸收鈣質，因此維生素 D 有益於骨骼健康。



是否很少活動？

您每天從事各項活動（如做家事、走路、跑步等）的時間是否不足 30 分鐘？缺乏身體活動會導致骨骼和肌肉流失，若能定期從事負重運動（如慢跑或步行）以及肌肉強化運動，則有助於發展和強化骨骼和肌肉。



是否經常跌倒？

跌倒是導致骨折的主要原因，凡是經常跌倒的人（過去一年不止一次）都是骨折的高危險群。您可多加鍛鍊以改善肌力和平衡感，並且採取居家預防跌倒措施，以助您降低跌倒的風險。

無法改變的危險因子



患有類風濕關節炎嗎？

類風濕關節炎本身以及用來治療的皮質類固醇可能會導致骨質疏鬆。



患有糖尿病嗎？

第一型和第二型糖尿病都與增加骨折風險有關。



是否正接受乳癌或攝護腺癌治療？

攝護腺癌和乳癌會以阻斷荷爾蒙的方式來治療，但這樣會使骨質易於流失。而化療、放射線療法和皮質類固醇等癌症治療方式，也會對骨骼健康產生負面影響。



是否正接受糖皮質素治療？

糖皮質素俗稱「類固醇」（如強體松），通常用於治療氣喘、類風濕關節炎和某些炎症等。若連續 3 個月以上使用腎上腺皮質激素可能導致骨質流失，尤其在治療的前 3-6 個月內流失最快。



患有甲亢或副甲亢嗎？

甲狀腺機能亢進和副甲狀腺機能亢進會導致骨質流失和骨質疏鬆。



更年期是否提前？

您的更年期是否在 45 歲前就來報到了呢？由於雌激素會對骨骼形成保護作用，因此一旦停經，您的身體就會減少製造雌激素，導致骨質迅速流失。



月經是否停了？

除了懷孕、更年期或子宮切除等情形，您是否已連續 12 個月或更長時間月經沒有來潮？長期月經不來表示您的雌激素過低，而這也是增加骨質疏鬆風險的一項因素。



卵巢是否已摘除？

您是否在 45 歲前就已摘除卵巢，且並未接受荷爾蒙補充療法呢？由於卵巢負責製造雌激素，因此沒有卵巢就會導致雌激素缺乏，這亦是增加骨質疏鬆風險的因素之一。



是否有睪固酮低下問題？

您是否曾有陽痿、缺乏性慾或其他與睪固酮低下相關的症狀？男性睪固酮與女性雌激素的作用類似，過低時都會對骨骼健康產生負面影響，並可能增加骨質疏鬆的風險。



患有消化系統疾病嗎？

潰瘍性結腸炎、克隆氏症或乳糜瀉等疾病會導致對飲食中的各種營養素吸收不良。骨質疏鬆風險增加的原因是鈣質和其他營養素吸收不良（且通常體重較輕）。對一向採取無麩質飲食的乳糜瀉患者的長期骨骼健康不會造成影響。







即使有某些危險因子符合您的情況，也並不代表您已罹患骨質疏鬆症，而只是表示您將來罹患的機率較高罷了。此時請您務必要向醫師諮詢您的骨骼健康狀況，以便醫師為您進行骨骼健康評估。若您並未具有危險因子，我們也建議您採取維護骨骼健康的生活方式，並持續監控各項風險。

幾種健全骨骼的生活方式

- 增加身體活動量，可規劃每週鍛鍊三到四次、每次 30-40 分鐘，並加上一些負重和阻力運動
- 確保飲食營養均衡，例如攝取足夠的鈣質。您可線上查看富含鈣質的飲食建議
- 您有乳糖不耐症嗎？了解有哪些富含鈣質的替代品，或尋找您可適度享用的乳製品。請利用我們網站上提供的「IOF 鈣質計算工具」來估算您的鈣質攝取量
- 在戶外待久一點，以確保身體製造足夠的維生素 D，或必要時服用補充劑
- 避免吸菸並適量飲酒

別讓骨質疏鬆危害您、您的家人或朋友！

進一步瞭解骨質疏鬆及相關骨折的資訊，並 搜尋當地骨質疏鬆協會
www.osteoporosis.foundation

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

©2019 國際骨質疏鬆基金會 (IOF)
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

