

病友信息

# 阿茨海默症， 失智症， 和骨骼健康

世界骨质疏松日  
10月20日

呵护你的  
骨骼

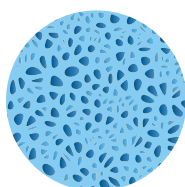
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)



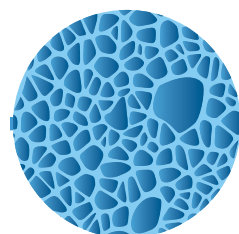
# 什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是骨骼变得更薄更脆弱的状况，使其更容易断裂（骨折）。

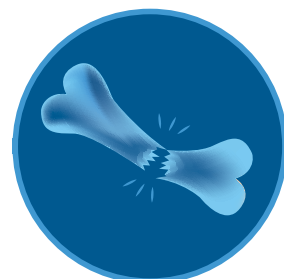
骨骼在患癌和癌症治疗过程中经常受到影响。如果您患有癌症并进行某些癌症治疗，您应该意识到您的骨质疏松症和相关骨折风险增加。由于脆性骨折往往导致长期的残疾，疼痛和生活质量的丧失，必须及时采取行动来维持骨骼健康并降低骨折风险。



正常骨头



患骨质疏松症的骨头



折断的骨头

## 阿茨海默症？

## 阿茨海默症？

## 阿茨海默症 失智症？

阿茨海默症是最常见的失智形式，表现为记忆丧失和其它认知能力严重受损以至于干扰到日常生活。症状通常缓慢发展，随着时间的推移变得越来越糟，变得严重到足以干扰日常工作。老年失智症占失智症例的60%至80%。

患有失智症的人比认知完整的老年人更可能经历高达三倍的腕部骨折。他们比较不容易恢复到腕部骨折前的功能状态，失智症更易进驻到机构。此外：

- 虽然和没有失智症的人相比，失智症患者更容易跌倒，骨折，有更高的骨折后死亡率，但对跌倒风险因素的评估不足，痴呆症患者也更少地受到骨质疏松症治疗。
- 跌倒和骨折患者的失智和认知障碍患病率高，但不经常接受认知评估，因此经常错过诊断痴呆症的机会。
- 低体重指数（BMI），体重减轻，肌肉质量下降，营养缺乏和侧向跌倒方向在阿茨海默症患者中可能更常见，可能解释腕部骨折风险的增加。

## 失智症患者骨骼健康保护策略

任何关切失智症的人都应该知道避免，治疗骨质疏松症，和减少跌倒风险的关键策略：

### 评估您的骨骼健康状况

确保医生进行骨骼健康评估，包括风险评估（例如FRAX<sup>®</sup>），并且根据个体的年龄或风险水平进行DXA（双能X射线吸收测量）扫描以测量骨矿物质密度。除了失智症之外，还可能有其它进一步增加骨质疏松和骨折风险的危险因素（例如先前的骨折或骨质疏松症的家族史）。

### 维持健康平衡饮食和正常身体重量

健康，均衡的饮食应包括足够的蛋白质和大量的水果和蔬菜。这将有助于确保足够的摄入许多不同的微量营养素，这也助于骨骼健康。保持正常体重很重要。肥胖，特别是体重不足，对骨骼以及跌倒和骨折风险都有负面影响。

### 保持运动

规律性的负重和肌肉强化运动，如步行，爬楼梯和体重训练，有利于骨骼健康。如果可能，建议每天运动30分钟。

### 获得足够的维生素D

需要维生素D来吸收钙。我们的大部分维生素D是通过皮肤接触阳光而获得的。只有少量食物（如油性鱼，蛋黄，肝脏）天然富含维生素D，而在某些国家，人造黄油，牛奶和早餐谷物都添加了维生素D。保健提供者可能需要开出额外的补充剂以确保维生素D摄入量充足。国际骨质疏松症基金会建议年龄在60岁及以上的老年人服用维生素D补充剂，剂量为800-1000IU/天。这样用量的维生素D补充剂已被证明可以降低跌倒和骨折的风险。

### 预防跌倒

如果骨骼脆弱，轻微的滑倒或从站立高度跌落都可能导致骨折。在阿茨海默症患者中，还有几个因素增加了跌倒的风险，包括药物，不良步态，漫游和激动。意识到这些风险，并采取措施消除家庭或机构环境里的跌倒隐患。包括充足的照明，浴室的扶手，栏杆和防滑鞋，以及其他措施。

### 获得足够的钙

年龄在19至50岁之间的妇女每天应该达到1000毫克（mg）钙的摄入量，而50岁以上的妇女每天摄入量应该增加到1200到1500毫克左右。通过确保患有失智症的人食用富含钙的食物，这样的摄入量目标应该可以实现。然而，如果饮食不能保证建议的摄入量，医生可能需要为患者开钙补充剂。

### 如医生开了处方药，请遵医嘱用药

根据您的骨骼健康评估的结果 - 这将决定骨骼的脆弱程度以及骨折风险有多高 - 您的医生可能建议使用药物治疗来保护骨骼免受骨折的影响。有许多不同的有效治疗方法可以大大降低患骨折的风险。

### 避免吸烟和酒精过度摄入

骨质流失与吸烟和过量酒精摄入之间存在联系。如果您是吸烟者，戒烟可以降低骨质疏松症的风险。将酒精摄入量限制在每天不超过两个单位也是有益的。



# IOF的愿景是一个没有脆弱骨折的世界

支持我们，请在IOF全球患者宪章上签名

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

## 关于IOF

国际骨质疏松基金会（IOF）是世界上最大的非政府组织，致力于预防，诊断和治疗骨质疏松症及相关的肌肉骨骼疾病。IOF成员，包括科学研究人员委员会以及位于99个地点的240个病人，医学和研究协会，共同努力，使骨折预防和身体健康活动成为世界卫生保健优先事项。

<http://www.iofbonehealth.org> [@iofbonehealth](http://www.facebook.com/iofbonehealth)

## 关于阿兹海默病国际

ADI 是世界上85家阿兹海默协会的联盟组织，和世界健康组织有官方的连接和合作。其愿景是在全世界范围改善失智症患者及其家人的生活质量。ADI相信战胜失智症的关键在于将全球解决方案和地区知识有机地结合起来。ADI支持区域阿兹海默协会为失智症患者和其照顾者提供关怀和支持，同时在全球范围关注失智症，推动政府相关政策的改变。更多信息，请访问[www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk)

国际骨质疏松基金会 9 rue Juste-Olivier CH-  
1260 Nyon 关爱你的骨骼 世界骨质疏松日 10月  
20日

瑞士 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)

关爱您的骨骼

世界骨质疏松日  
10月20日

呵护你的  
骨骼