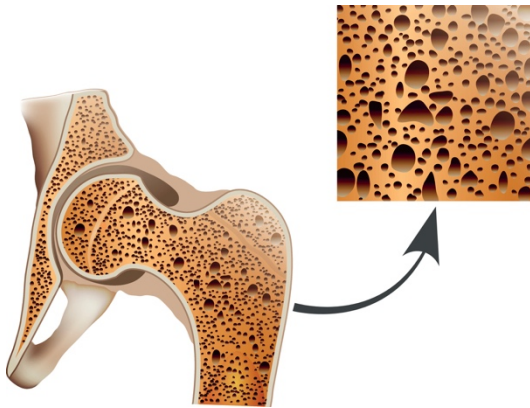


您是否会患上骨疏松病？

Are You at Risk for Osteoporosis?

骨质疏松症是一种骨质变得稀薄及脆弱的病症。患有骨质疏松症的人容易发生骨折。有些骨质的流失，是年龄老化的自然现象，通常35岁以后便会发生。但若骨质流失过多，会使骨变得薄弱和易碎，这就是患上所谓的骨质疏松症了。如果你是女性，家族有人患上骨疏松病，或你曾动过卵巢切除手术、是亚裔或白种人、骨骼细小、不勤运动或已过更年期，这些因素都会使你增加患骨疏松病的危险。但不要忘记男士也有可能患上骨质疏松症。



症状

骨疏松病是慢慢形成的，而且不一定有任何症状。其中一些警讯包括以下几种：

- 骨折断（臀部、手腕、脊柱骨）
- 脊骨弯曲
- 身材缩短

预防

以下的措施可助你强壮骨质：

- 避免抽烟
- 减少喝酒
- 限制饮用汽水饮料
- 吃高钙质食品，例如奶及乳製品、硬豆腐、带软骨的罐頭鱼类、深绿色蔬菜。考虑服用钙片和补充维他命D。
- 每日曬曬阳光可以帮助身体製造维他命D，促进钙质的吸收。
- 恒久地做负重运动，例如步行、慢跑步、骑单车或跳健康舞等锻炼骨骼。包括轻量举重运动，强健骨质及肌肉。
- 做改善你平衡的运动以防跌倒，例如瑜伽和太极拳等。

治疗

最近有些新药可强壮骨质。如果你超过50岁或正处更年期，您可以询问你的医生有关“骨质密度素描”的检查。这种检查可显示出你的骨质状况，如密度，是否脆弱等。现有几种新型的处方药物可帮助治疗骨质疏松症，物理疗法也是选择之一。与你的医生谈论哪种选择更加适合你。

骨疏松病虽不能治愈，但采取以上的方法可以减少你罹患骨疏松病的机率。