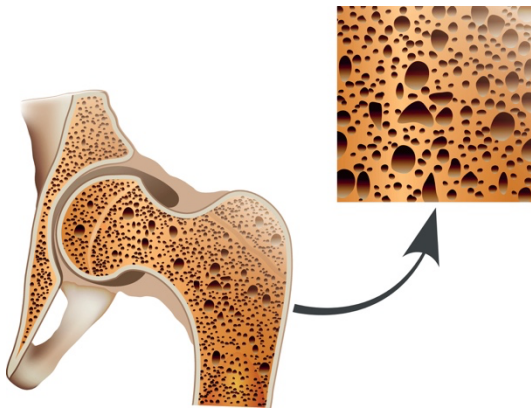


您是否会患上骨质疏松症？

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 歲以後便会发生。但若骨质流失过多，会使骨头变得薄弱和易碎，这就是患上所谓的骨质疏松症了。如果您是女性，家族有人患上骨质疏松症、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，这些因素都会使您增加患上骨质疏松症的危险。但请切记，男士也有可能患上骨质疏松症。



- 避免吸烟
- 减少饮酒
- 减少饮汽水
- 吃高钙质食品，例如奶类食品、硬豆腐、带软骨的罐头鱼类、深绿色蔬菜和加钙豆浆和橙汁。
- 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。
- 负重运动，例如步行、慢跑、跳健康舞或走楼梯等有助加強骨骼。轻量举重运动有助加強肌肉。
- 做提升您平衡的运动以防跌倒，例如瑜伽和太极拳等。
- 除了飲食和運動之外，醫護人員可能會建議您服用含維他命 D 鈣片或處方補骨質藥物。在開始新的藥物或替代輔助藥物之前，請諮詢您的醫生、藥劑師或註冊營養師。

症状

骨质疏松症是慢慢形成的，而且不一定有任何症状。其中一些警讯包括：

- 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：

治疗

如果您超过 50 歲或正处于更年期，您可以询问你的医生有关“骨质密度素描”的检查。这种检查可显示出您的骨质状况，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，物理治疗也是选择之一。与您的医生谈论哪种选择更加适合您。

虽然骨质疏松症不能治愈，但采取以上的方法可以减少您罹患骨质疏松症的机率。