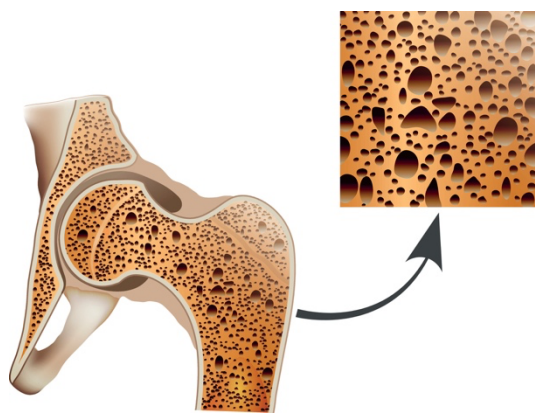


## 您是否會患上骨質疏鬆症？

### Are You at Risk for Osteoporosis?

骨質疏鬆症是一種骨質變得稀薄及脆弱的病症。患有骨質疏鬆症的人容易發生骨折。有些骨質的流失，是年齡老化的自然現象，通常 35 歲以後便會發生。但若骨質流失過多，會使骨頭變得薄弱和易碎，這就是患上所謂的骨質疏鬆症了。如果您是女性，家族有人患上骨質疏鬆症、曾動過卵巢切除手術、是亞裔或白種人、骨骼細小、不勤運動或已過更年期，這些因素都會使您增加患上骨質疏鬆症的危險。但請切記，男士也有可能患上骨質疏鬆症。



- 避免吸煙
- 減少飲酒
- 減少飲汽水
- 吃高鈣質食品，例如奶類食品、硬豆腐、帶軟骨的罐頭魚類、深綠色蔬菜和加鈣豆漿和橙汁。
- 每日曬曬陽光可以幫助身體製造維他命 D，促進鈣質的吸收。
- 負重運動，例如步行、慢跑、跳健康舞或走樓梯等有助加強骨骼。輕量舉重運動有助加強肌肉。
- 做提升您平衡的運動以防跌倒，例如瑜伽和太極拳等。
- 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。

### 症狀

骨質疏鬆症是慢慢形成的，而且不一定有任何症狀。其中一些警訊包括：

- 骨折斷（臀部、手腕、脊柱骨）
- 脊骨彎曲
- 身材縮短

### 預防

以下的措施可助你強壯骨質：

### 治療

如果您超過 50 歲或正處於更年期，您可以詢問你的醫生有關“骨質密度素描”的檢查。這種檢查可顯示出您的骨質狀況，如密度，是否脆弱等。

現有幾種新型的處方藥物可幫助治療骨質疏鬆症，物理治療也是選擇之一。與您的醫生談論哪種選擇更加適合您。

雖然骨質疏鬆症不能治癒，但採取以上的方法可以減少您罹患骨質疏鬆症的機率。