

美國公共衛生署署長對於

# 骨健康及 骨質疏鬆症的報告



你  
對  
有何影響



本公告文檔最初由美國衛生及公共服務部按照美國公共衛生署署長辦公室的指示撰寫，以便以直白語言提供《2004 年美國公共衛生署署長對於骨健康及骨質疏鬆症的報告》中的內容，增進公眾在相關主題上的健康知識。健康知識是指個人取得、理解和使用健康相關資訊和服務，以做出恰當健康決定的能力。



**強** 健的骨骼需要從小做起。養成良好的習慣和獲得需要的醫療護理，能夠讓我們終生擁有強健的骨骼。骨骼脆弱者發生骨折的風險會升高。

您可以透過攝取足夠的鈣、維他命 D 和運動促進自己的骨骼健康。如果您有骨質疏鬆或其他骨骼疾病，您的醫生可以為您做檢查並予以治療。這樣有助於預防骨折，使您免受骨折痛苦。



……養成良好的習慣和獲得需要的醫療護理，能夠讓我們終生擁有強健的骨骼。

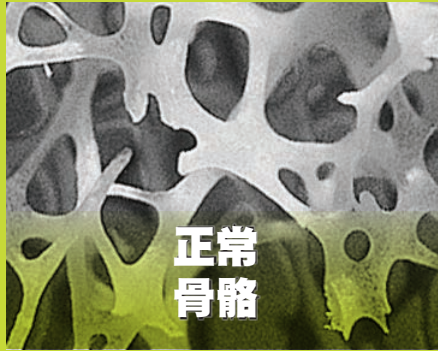
骨骼可能會在人生的早期就開始變得脆弱。健康飲食並堅持種類正確的體能運動可以預防。

## 為什麼骨骼健康對您很重要？

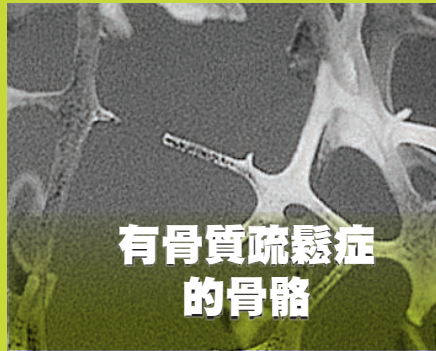
**因**為有強壯的骨骼支撐我們的身體，我們才能夠自如地活動。強壯的骨骼還可以保護我們的心臟、肺和大腦免受創傷。骨骼還儲藏了人體生存所必需的礦物質。脆弱的骨骼容易折斷，導致劇烈的疼痛。骨折後，您可能會失去站立和行走的能力。而且，隨著骨骼變得脆弱，您的身高可能會變矮。

如果您沒有健康的飲食習慣並且沒有堅持正確種類的運動，您的骨骼可能會在人生的早期就開始變得脆弱；這一過程悄無聲息，也沒有警告性的徵兆。許多人士已經出現骨骼脆弱但卻不知道。還有一些人現在做出的選擇會讓他們骨骼在將來變得脆弱。





正常  
骨骼



有骨質疏鬆症  
的骨骼

## 骨質疏鬆症會導致骨骼脆弱。

骨骼疾病有很多種，最常見的是骨質疏鬆症。骨質疏鬆症病人的骨骼損失了包括鈣在內的礦物質種，骨骼因此變得脆弱，容易折斷。患有骨質疏鬆症的骨骼就像是被白蟻侵蝕過的房屋框架。正如白蟻侵蝕會削弱房屋框架，骨質疏鬆症會使您的骨骼脆弱。如果因骨質疏鬆症而發生嚴重的骨折，您甚至可能會終生喪失行走能力。脆弱骨骼容易發生骨折。骨折可致命。

脆弱的骨骼起初並不會造成疼痛。不幸的是，大多數人要一直等到發生骨折後，才意識到自己的骨骼已經脆弱了。可是等到發生骨折後，要想再讓骨骼重新變得強壯就比較困難了。

所幸的是，無論您的年齡長幼，您都可以改善您的骨骼健康狀況。您可以採取很多措施來保持骨骼健壯及預防骨折。無論什麼年齡的人，都可以透過在飲食中攝取足夠的鈣和維他命 D，以及每天做負重和抗阻力運動，來幫助預防日後的骨骼問題。您可以和您的醫生一起合作，查看骨骼脆弱的預警訊號以及骨質疏鬆症的危險因素。如果您已經上了年紀，您可以做骨骼檢查，並可以透過服用藥物來強化您的骨骼。

……無論您的  
年紀長幼，  
您都可以改善  
您的骨骼  
健康狀況。

積極運動  
有助於  
強化骨骼。

## 不要忽視損害骨骼健康的各種危險因素

**有**很多因素會讓骨骼脆弱，有一些因素是您無法改變的。比如，如果您的家族成員患有骨骼問題，那麼您也可能有骨骼脆弱的風險。此外，有些病症也會讓您更容易患上骨骼疾病。

以下是一些您可以控制的因素：

- 不論年齡大小，都要在飲食中**攝取足夠的鈣和維他命 D**。
- **經常活動身體**。
- **減少家中的不安全因素**，進而降低跌倒和骨折的風險。
- **與您的醫生討論**您在服用的那些可能會使骨骼脆弱的藥物，例如治療甲狀腺或關節炎的藥物。還應該詢問醫生，瞭解對骨骼健康來說比較安全的用藥方式。討論在治療其他身體問題時保護骨骼健康的方式。
- **保持健康的體重**。如果體重過輕，發生骨折和骨質流失的風險會升高。
- **不要吸煙**。吸煙會降低骨量，增加發生骨折的風險。
- **限制飲酒**。大量飲酒會降低骨量，增加發生骨折的風險。

### 簡明提示：

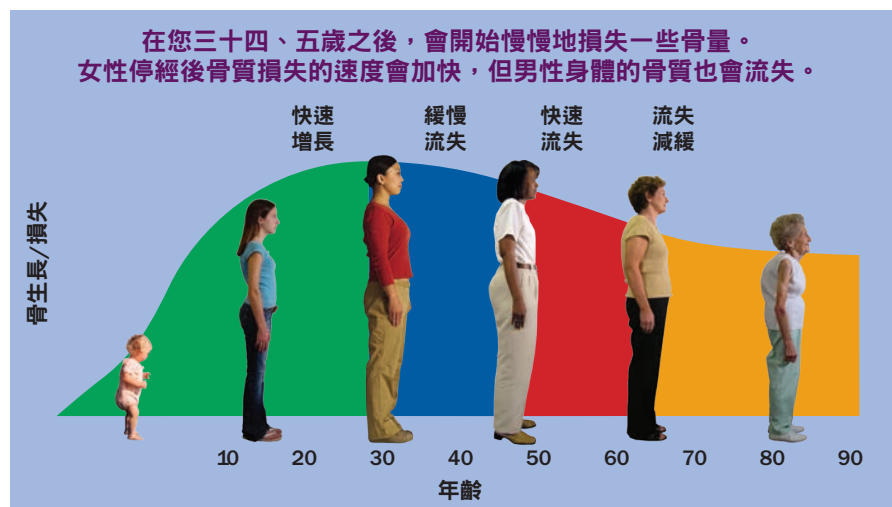
雖然有很多種運動都可以增進骨骼健康，  
但大多數人都運動不足。

# 您的骨骼並非您想的那樣

**您**可能會認為骨骼是一副硬而脆的骨架。而實際上，您的骨骼是有生命的器官。骨骼中有細胞和流動的體液。健康的飲食和身體運動會讓骨骼不斷地更新，變得更為強壯。

骨骼中的鈣含量是衡量骨骼強壯程度的指標。但是，肌肉和神經也必須有鈣和磷才能正常工作。如果沒有從吃的食物中獲得足量的鈣和磷，您的身體就會動用骨骼中的鈣和磷。

骨骼每一天都會儲存一些鈣，並釋放一些鈣。如果您的身體沒有攝取足夠的鈣，那麼從骨骼釋放的鈣量會超過骨骼儲存的鈣量。我們的身體會有效地向骨骼儲存鈣，直至我們大約到 30 歲。在 30 歲之後，我們身體的總骨量會停止增加。但是健康的習慣可以幫助我們保持已有的骨量。



閒暇的晚上  
您是坐在沙發  
上還是出去  
散步？

在因骨骼脆弱而發生的骨折中，最常見的部位是手腕、脊椎和髖部。

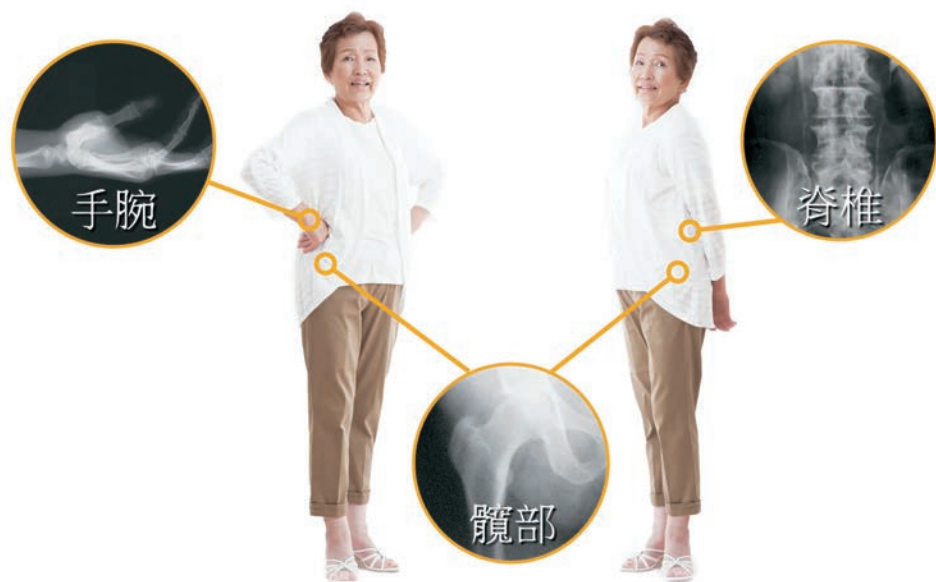
## 骨折時

**女**性和男性在變老時都會自然損失一些骨質。隨著年齡的增長，如果我們不採取措施保持骨骼的健壯，骨骼可能會折斷或脆弱。在因骨骼脆弱而發生的骨折中，最常見的部位是手腕、脊椎和髖部。

脊椎有骨折不但可令人感到痛苦，而且癒合非常緩慢。脊椎骨骼脆弱的人的身高會逐漸變矮，而且會呈現出弓背的姿態。長久下去，脊椎彎曲會使人難以行走，甚至無法端坐。

隨著我們年齡的增長，髖骨骨折會成為一個非常嚴重的問題。髖骨骨折會顯著增加死亡的風險，特別是在髖骨骨折後一年之內尤為明顯。

髖骨骨折的人可能需要數月甚至數年的時間才能康復。髖骨骨折患者通常無法照顧自己，所以更有可能住進護理院。





## 保持骨骼強壯的提示

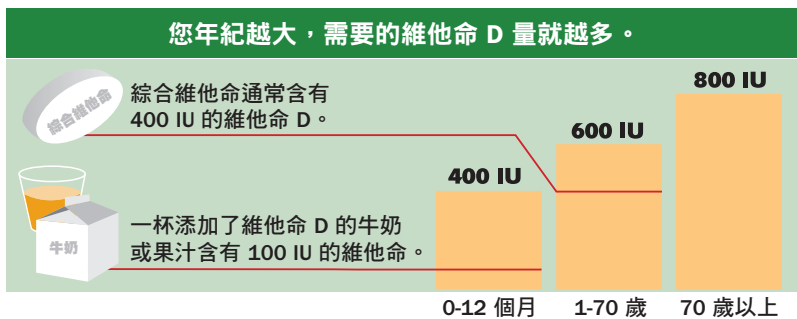
- 包括牛奶、綠葉蔬菜  
和黃豆之類食物含有鈣。吃優酪乳和乳酪之類的零食也可以補充鈣。您也可以服用鈣補充劑，或者吃專門添加了鈣的食品。
- 您的身體需要維他命 D 的幫助來吸收鈣。一定要透過飲食、曬太陽或服用補充劑來獲取足夠的維他命 D。



如果您在 50 歲後有任何類型的骨折，請與您的醫生商量接受骨密度檢測。

您年紀越大，需要的維他命 D 量就越多。

每日所需維他命 D 量  
(國際單位, IU)





## 您可能面臨骨質流失和骨折的風險

**在**我們當中，有太多人認為自己不會有骨質流失和骨折的風險。人們往往認為，只要沒有任何骨損傷的跡象，那麼自己的骨骼就是健康的。由於骨質流失沒有明顯的警告徵兆，甚至連醫生也常常會忽略與骨質流失相關的跡象。大多數人會為了維護心臟健康而接受血壓和膽固醇檢查。要查看自己的骨骼健康狀況，一個重要方法是接受骨密度檢查。

女性發生骨質疏鬆症的風險最高。此外，與其他族裔相比，白種人和亞裔患骨質疏鬆症的機率比較高。但是，您必須記住的是，骨質疏鬆風險對背景各不相同的所有年長男性和女性都是確確實實存在的。

同的所有年長男性和女性都是確確實實存在的。

- 您年紀較長的親屬發生過骨折。
- 您過去曾得過會使骨骼脆弱的疾病，或曾用過使骨骼脆弱的藥物。
- 您的體重過低。

這就是為什麼務必要瞭解各個年齡段危害骨骼健康的風險因素。提示您存在脆弱骨骼風險因素的「危險信號」有很多。（參考第 19 頁上的核對清單。）此外，還需評估您的鈣和維他命 D 攝取量、運動程度和使用的藥物。

### 為什麼運動會使您的骨骼強壯

當您跳躍、跑步或舉重時，這些活動會對骨骼造成壓力。這個壓力向身體傳遞了一個信號：骨骼需要變得更強壯。這樣骨骼生長出新的細胞，從而變得強壯。如果您是右撇子，右臂骨骼會比左臂稍粗且較為有力，原因在於您更多使用右臂。



# 合理的飲食有助於強化骨骼

## 鈣

為了保持骨骼的強壯，要多吃富含鈣的食物。有些人不能消化牛奶和其他乳製品（如乳酪和優酪乳）裡含有的乳糖。大多數的超級市場都出售低乳糖乳製品。很多非乳製品的食物也富含鈣。

## 維他命 D

維他命 D 有助於身體吸收鈣。隨著年歲增長，人對維他命 D 的需求量也逐漸增加。在您曬太陽時，您的皮膚會生成維他命 D。但是對很多人，尤其是老年人來說，想要只借著曬太陽來獲取足夠的維他命 D 是不切實際的。市面上幾乎所有種類的牛奶與其他一些種類的食物裡都已經添加了維他命 D。如果您無法透過飲食來獲取足夠的鈣和維他命 D 的話，那麼可以服用一些補充劑來維護骨骼健康。

### 您的身體需要鈣和維他命 D。

右側顯示的數字是左側年齡者每日所需的鈣和維他命量。

	鈣 (mg)	維他命 D (IU)
0 至 6 個月的嬰兒	200	400
6 至 12 個月的嬰兒	260	400
1 到 3 歲	700	600
4 到 8 歲	1,000	600
9 到 13 歲	1,300	600
14 到 18 歲	1,300	600
19 到 30 歲	1,000	600
31 到 50 歲	1,000	600
51 - 70 歲男性	1,000	600
51 - 70 歲女性	1,200	600
>70 歲	1,200	800
14 至 18 歲，懷孕/哺乳	1,300	600
19 至 50 歲，懷孕/哺乳	1,000	600

mg = 毫克；IU = 國際單位 (40 IU = 1 微克)

來源：美國國家科學院醫學研究所食品營養委員會 2010 年。



## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size 2/3 cup (55g)**

**Amount per serving**  
**Calories 230**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

食物標示可以告知您吃的每份食物中鈣和維他命 D 的含量。

來源：美國食品和藥物管理局

## 富含鈣的食物

促進骨骼健康。選擇含鈣量較高的食物。這裡是一些例子。



加鈣燕麥片，1 小袋  
350 mg



加鈣橙汁，6 盎司  
200-260 mg (不等)



加鈣即食麥片，1 杯  
100-1,000 mg (不等)



罐裝沙丁魚（油漬、帶可食魚刺），3 盎司  
324 mg



罐裝鮭魚（帶可食魚刺），3 盎司  
181 mg



乳酪披薩，1 片  
100 mg



碎切達乳酪，1.5 盎司  
306 mg



巧克力或香蕉等口味的即食布丁（用 2% 牛奶製成），半杯  
153 mg



加鈣華夫餅，2 塊  
100 mg



脫脂牛奶，1 杯  
302 mg



烤熟的豆類，1 杯  
142 mg



煮熟的蕪菁甘藍葉，半杯  
99 mg



奶昔，1 杯  
300 mg



含 1% 乳脂肪的農家鮮乳酪 (Cottage cheese)，1 杯  
138 mg



生綠花椰菜，1 杯  
90 mg



原味低脂優酪乳（優格），1 杯  
300 mg



義大利細麵條或義大利式千層麵，1 杯  
125 mg



香草口味的冰淇淋，半杯  
85 mg



煮熟的黃豆，1 杯  
261 mg



香草味冷凍軟質優酪乳，半杯  
103 mg



加鈣的豆漿或米漿，1 杯  
80-500 mg (不等)



含鈣硬豆腐，半杯  
204 mg

# 在每一個年齡段保護您的骨骼健康

**所**有的人，不分年齡大小，都需要瞭解如何才能擁有強壯的骨骼。無論您現在的年紀多大，您都可以改善您的骨骼健康狀況。

## 嬰兒時期

骨骼的成長在嬰兒尚未出生之前就開始了。早產兒和低體重兒往往需要補充更多的鈣、磷和蛋白質，以彌補強化骨骼所需的營養素。母乳餵養的嬰兒可以從母親那裡獲得骨骼健康所需的鈣和其他營養素。正因為如此，正在哺乳的母親需要額外補充維他命 D。大多數的嬰兒配方食品中含有鈣和維他命 D。

## 兒童時期

要保持良好的骨骼健康，需要從小就養成良好的習慣。兒童和年輕人雖然很少罹患骨骼疾病，但是可能會養成危害健康和骨骼的不良習慣。父母可以幫助兒童養成良好的習慣，例如鼓勵孩子吃有益健康的食品，以及堅持每天至少運動一小時。跳繩、跑步和其它各種體育運動不但有趣，而且能使骨骼變得強壯。兒童每天需要的鈣量相當於三份量的低脂牛奶所含的鈣量。如果兒童的牛奶飲用量不足，不妨試著讓他們食用低脂乳酪、優酪乳或其他含鈣量高的食物。如果您的孩子對牛奶過敏或者不耐受乳糖，向他們的兒科醫生詢問牛奶替代品。



## 如果您的學步幼童不喜歡喝牛奶，該怎麼辦？

- 在孩子的零食中加入一些低脂乳酪塊或優酪乳。
- 用乳酪製備蔬菜調味汁或蘸料。
- 下午點心時間讓孩子吃草莓或巧克力口味的牛奶。



您的青少年  
期是透過健康  
飲食和體能  
運動強化骨  
骼的非常關  
鍵時期。

## 青少年時期

青少年因為正處於骨骼迅速生長的階段，所以特別容易面臨發育的骨骼不夠強壯的危險因素。年齡在 9 到 18 歲之間的男孩和女孩每天需要攝取 1,300 毫克的鈣，比任何其他年齡時期都多。家長要確保孩子每日攝取 4 份富含鈣及添加了維他命 D 的食物。青少年每天至少要抽出 1 個小時來鍛煉身體，比如跑步、滑板、體育運動和跳舞等。但請注意：如果青少年進食不足卻運動過量，那麼骨骼反而會脆弱。對於少女，這種情況會對身體有所傷害，造成不來月經。青少年是骨骼成長的關鍵時期，如果骨骼在這一時期不能得到良好發育的話，日後可能將無法彌補。

## 成年時期

成年時期需要注意檢視自身的骨骼健康。作為成年人，視年齡而定，我們每日需要攝取 1,000 至 1,200 毫克的鈣，而且每週至少有 2 小時 30 分鐘中等劇烈程度的運動。做讓骨骼承受一些壓力的活動也非常重要。

在年齡超過 50 歲的女性當中，有許多人面臨罹患骨骼疾病的風險；但是很少有人對此有所瞭解。到了更年期（一般在女性 50 歲以後發生），女性體內的荷爾蒙分泌量會迅速減少。荷爾蒙有助於保護骨骼，所以更年期可導致骨質流失。過去曾經廣泛使用荷爾蒙療法來預防骨質流失，但目前已知荷爾

## 簡明提示：

兒童和青少年應該每天至少運動一個小時。  
成人每週應該至少運動 2 小時 30 分鐘。

蒙療法會增加罹患其他疾病的風險。您的醫生可以幫助建議在更年期採用哪種方法保護骨骼健康。

## 老年時期

老年人可以採取措施預防骨骼出現問題。對老年人來說，運動與飲食對骨骼健康至關重要。補充鈣和維他命 D 有助於減少骨質流失。做些對骨骼施加壓力的運動可以令骨骼保持強壯。每天要抽出時間做運動，如散步、跳舞及園藝。增強體質有助於避免跌倒。保護自己不要跌倒對老年人來說是避免髖骨或手腕骨折的關鍵。年齡超過 65 歲的女性都需要接受骨密度檢測。

老年人還應當瞭解：根據最近的研究結果，所有年齡超過 50 歲的人應該把每日維他命 D 的攝取量增加到 600 國際單位 (IU)。年滿 70 歲後每天需要 800 IU 的維他命 D。



### 成年時期：堅持運動，保持強壯的骨骼。

- 每週至少運動 2 小時 30 分鐘
- 每週有 2 天做肌肉強化活動
- 有跌倒風險的年長者應該鍛煉以維持或改善平衡能力



您在吃  
午飯。您是  
選擇牛奶  
還是  
軟飲料？



# 跌倒會造成骨折

大部分的跌倒都是可以預防的。

雖然年紀變大不是跌倒的唯一原因，但是您的年紀愈大，跌倒的後果就愈嚴重。大部分的跌倒都是可以預防的。如果您遵照下述的建議採取措施，就可以減少您或您的親人跌倒的危險。

## 1. 開始定期運動。

運動是預防跌倒的最重要方法之一。運動可以讓您更強壯，感覺更好。跳舞、打太極拳等提高平衡與協調能力的運動對預防跌倒最為有用。不妨考慮加入當地社區中心或是健身房開辦的相關運動課程。

## 2. 讓家裡更安全。

- 清除樓梯上和走動區域會絆倒您的東西。
- 把所有的地毯都收起來。
- 不要使用梯凳來登高取物。把需要使用的物品放在方便拿到的地方。
- 在馬桶旁、浴缸內或淋浴間加設扶手。
- 在浴缸內和淋浴間地面上鋪設防滑墊。
- 在家裡使用更亮的燈泡。
- 為家中所有的樓梯安裝扶手與照明燈。
- 穿支撐效果好、有防滑鞋底的鞋子。

## 3. 請專業醫護人員查看您所用藥品。

請醫生、護士、藥劑師或是其他專業醫護人員查看您所用的所有藥品。別忘了包括感冒藥在內的非處方藥。隨著您年紀的增長，某些藥品在您體內起作用的方式可能會有所改變。有些藥物或是合用某幾種藥物，可能會使您感到昏昏欲睡或是頭昏眼花，讓您可能會跌倒。

## 4. 接受視力檢查。

視力不良會增加跌倒的風險。如果配戴的眼鏡度數不合適，或是患有青光眼或白內障等疾病，就會出現視力不良的情況。



# 健康、強健、長壽

一般的美國人攝取的鈣量都太少。將近一半的美國人沒有做足夠的運動來強化骨骼。

健康的生活方式不但可以強化骨骼，也能增進全身健康。和其他健康問題相比，骨骼健康問題較少被人提起。但是，健康的生活習慣對骨骼在內的所有器官都有好處。

- **堅持天天運動** — 兒童和青少年每日至少運動 60 分鐘；成年人每週至少 2 小時 30 分鐘。可以做些力量訓練、負重和抗阻力運動來強化骨骼。
- **選擇健康的飲食**。您應當學習營養知識。應當瞭解哪些食物天然就富含鈣與維他命 D。根據推薦的攝入量，確保每天攝取足量的鈣與維他命 D。
- **減少跌倒的風險**。檢查家裡的小地毯有否有滑動，照明是否較暗等等。參加太極或瑜珈之類的運動課程，提高平衡感和肌肉力量。在運動期間加入拉伸動作。

很多人雖然瞭解與保護骨骼健康相關的知識，但卻往往不一定願意照著做。不要讓這種事情發生在您身上。瞭解自己所面臨的風險，努力降低風險。向家人、朋友、醫生、護士、藥劑師或其他專業醫護人員尋求幫助。構建健康骨骼需要從出生開始做起，並需要終生堅持。



改善您的  
骨骼健康  
狀況從來都  
不嫌早，  
也不嫌遲。

年齡超過  
65 歲的所有  
女性都需要  
接受骨密度  
檢測。



## 醫生可以幫助保護您的骨骼

**與**醫生討論您的骨骼健康情況。您可以和醫生一起討論您患骨骼疾病的風險。討論的內容可以包括您現在的健康情況、飲食習慣和運動量以及您的家族健康史等等。

醫生可以查看您的年齡、體重、身高和病史。然後根據查看的這些資料，醫生可以決定您是否需要接受骨密度檢測。對醫生來說，骨折是一個危險信號。如果您在 50 歲之後發生骨折，請與您的醫生商量是否需要接受骨密度檢測。即使骨折由意外事故造成，也可能顯示您的骨骼脆弱。有必要接受檢查。

醫生也許會建議您接受一種名為骨密度檢測的醫學檢查。骨密度檢測耗時很短（5 到 10 分鐘），很安全，而且不痛。借助骨密度檢測，您和您的醫生可以瞭解您的骨骼的強壯程度。年齡超過 65 歲的女性都需要接受骨密度檢測。年齡不到 65 歲但屬於骨折高風險人群的婦女也需要接受骨密度檢測。

醫生也許還會建議您驗血，以判斷您是否缺乏維他命 D，或是判斷您血液中的鈣量是否正常。

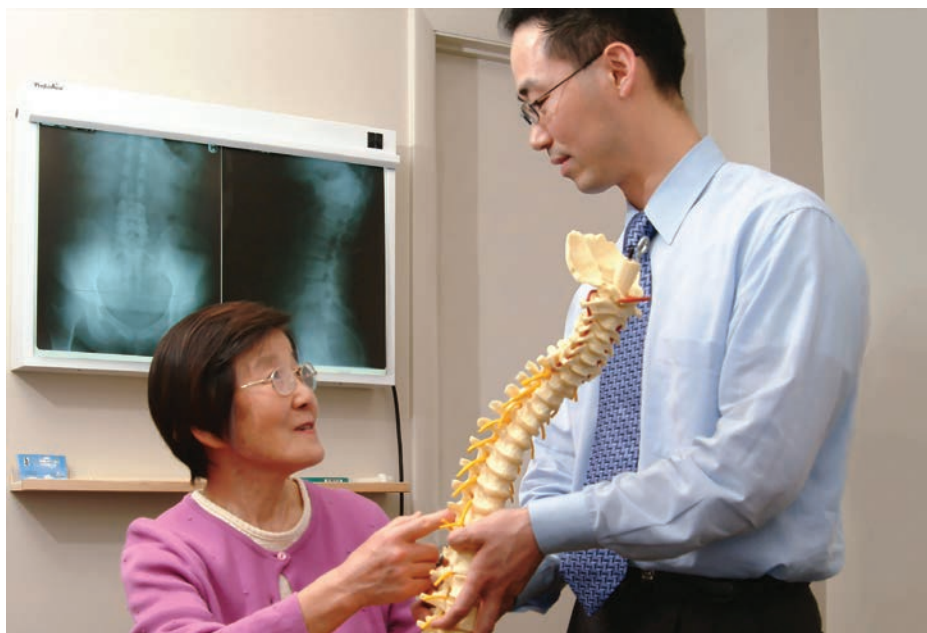
如果醫生發現您的骨骼正在變得更加脆弱，您可以採取一些措施來增強骨骼。可以做更多的運動、調整飲食和服用鈣及維他命 D 補充劑。如果您的骨骼已經脆弱了，可以使用藥物來中止骨質流失。這些藥物甚至可以促成新骨質的生成，從而減少您發生骨折的風險。

醫生可能建議您使用藥物，促進增強骨骼。接受視力檢查，以減少您跌倒的機會。與醫生交談時，準備好一份清單，列出自己想問的問題和關心的事情。下一頁上的清單供您參考。

# 看醫生

**儘**管骨質疏鬆症是最常見的損傷骨骼的疾病，某些病症也會損傷骨骼。醫生可以幫助您瞭解自己是否有罹患這些病症的風險，也可以幫助您治療這些病症。

- 佝僂病和骨軟化病 — 兒童和成年人如果嚴重缺乏維他命 D，會患上佝僂病。這兩種病都可以導致骨骼畸形和骨折。
- 腎病 — 腎性骨營養不良也會導致骨折。
- 骨骼的佩吉特氏病 — 骨骼的佩吉特氏病與遺傳和環境等因素有關，可以導致骨骼畸形、脆弱。
- 遺傳異常 — 包括成骨不全症在內的疾病可以導致骨骼生長異常且容易折斷。
- 內分泌疾病 — 過度分泌的腺體可以導致骨骼疾病。



一位 50 歲的女性被地毯絆倒後摔斷了手腕。即使醫生沒有提起，她是否也應該要求接受骨密度檢測？

是的！

## 該就哪些事項和醫生討論

與醫生、護士或是其他的專業醫護人員討論您的骨骼健康情況。下面的清單供您在討論時參考。

- 要求檢查您罹患骨骼疾病的風險。
- 討論您是否需要接受骨密度檢測。
- 討論曾經發生的所有跌倒，即使您並沒有受傷。告訴醫務人員您發生過的任何骨折。
- 假如您曾經跌倒，詢問是否需要接受全面的評估。具體包括檢查視力、平衡感、行走狀況、肌力、心臟功能以及血壓等等。
- 查看您在使用的所有藥物（包括非處方藥）。應該至少每年查看一次。這樣可以幫助您避免危險的藥物相互作用及服藥過量，而藥物相互作用及過量服藥可造成跌倒。
- 詢問醫生是否檢查您的視力。每年檢查一次視力有助於消除您發生骨折的機會。
- 瞭解自己的鈣與維他命 D 的攝取量。把您的攝取總量告訴醫生。
- 在您想要嘗試一項新的運動之前，請先詢問醫護人員何種運動方式最適合您。

## 簡明提示：

骨骼疾病通常都是「悄無聲息」的，直至造成骨折。

# 您是否正面臨骨骼脆弱的風險？

從下列清單中，勾選與您情況相符的描述。

- 我的年齡超過 65 歲。
- 我在 50 歲以後曾經發生過骨折。
- 我的近親中曾有人罹患骨質疏鬆症，或是曾經骨折過。
- 我的健康狀態是「尚可」或是「差」。
- 我吸煙。
- 對我的身高來說，我的體重過低。
- 我在 45 歲之前就開始了更年期。
- 我從來就沒有攝取過足量的鈣。
- 我每週飲酒多次，每次都喝兩杯以上。
- 我的視力不好，即使戴眼鏡也沒有完全改善。
- 我有時會跌倒。
- 我運動不足。
- 我患有下述病症中的一種：
  - 甲狀腺功能亢進
  - 慢性肺病
  - 癌症
  - 炎症性腸病
  - 慢性肝病或腎病
  - 副甲狀腺功能亢進
  - 維他命 D 缺乏
  - 庫欣氏症
  - 多發性硬化症
  - 類風濕關節炎
- 我使用下述藥物中的一種：
  - 口服的糖皮素（類固醇）
  - 抗癌治療（放射線治療、化學治療）
  - 甲狀腺藥物
  - 抗癲癇藥物
  - 性腺荷爾蒙抑制劑
  - 免疫抑制劑

如果您有上述任何一項「危險信號」，您可能屬於骨骼脆弱的高風險人群。與醫生、護士、藥劑師或是其他的專業醫護人員進行討論。



# 資源

## 如需詳情：

如需有關您骨骼健康的詳情，請與醫生、護士、藥劑師或是其他的專業醫護人員進行討論。

有關美國公共衛生署署長報告的詳情，見美國公共衛生署署長的網站：

**<https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/index.html>**

Medicare 為滿足特定資格要求和保險條件的 Medicare 享受者提供骨量測量（骨密度）。

**<https://www.medicare.gov/coverage/bone-mass-measurements>**

疾病預防與健康促進辦公室提供指南，幫助美國公眾透過身體活動維持或改善健康狀況。

**<https://health.gov/paguidelines>**

如需您的語言版本或其他語言版本資源的詳情，請洽國家衛生院骨骼疏鬆症及相關骨骼疾病 ～ 國家資源中心：

2 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3676

電話：202-223-0344

免付費電話：800-624-BONE (2663)

聽力障礙者專線 (TTY)：202-466-4315

傳真：202-293-2356

電子郵件：NIHBoneInfo@mail.nih.gov

網址：**<https://www.bones.nih.gov>**





無論您現在的年紀長幼，  
您都可以改善您的骨骼  
健康狀況。