

골다공증-Osteoporosis

골다공증이란?

골다공증은 뼈를 약하게 만들어 뼈가 쉽게 부러지는 질환입니다. 남성에 비해 여성이 골다공증에 걸릴 확률이 5배 높습니다. 골다공증을 멈추게 하거나 치료할 수 있는 방법은 없으나, 골다공증의 진행을 늦출 수 있는 방법이 여러 가지 있습니다.

골다공증의 원인은?

- 가족력.
- 칼슘 및 비타민 D 결핍.
- 운동 부족.
- 갱년기 장애를 겪은 여성이 골다공증에 걸릴 확률이 높습니다.

골다공증에 걸릴 확률이 높은 대상은?

누구나 골다공증에 걸릴 수 있으나, 다음과 같은 사람이 다른 사람에 비해 골다공증에 걸릴 확률이 높습니다.

- 여성
- 체격이 마르고 왜소한 사람
- 식구 중에 골절이 많고 자세가 구부러진 사람이 있는 사람
- 45세 이전에 갱년기를 겪은 사람
- 소화 불량이나 있었던 사람
- 50세 이상의 사람
- 다음과 같은 약물의 장기 복용자
 - 호르몬제
 - 발작 억제제
 - 천식, 관절염 또는 암 치료제

골다공증에 걸린지 아는 방법은?

- X-레이 또는 음파를 사용하여 골밀도를 측정하는 검사가 있습니다.
- 어떤 검사가 필요한지 주치의와 상의하십시오.

골다공증에 걸릴 확률을 낮추려면?

- 충분한 칼슘의 섭취. 50세 이하의 여성은 하루에 최소 1,000 mg의 칼슘을 섭취해야 합니다. 50세 이상의 여성은 하루에 최소 1,200 mg의 칼슘을 섭취해야 합니다.
- 충분한 비타민 D의 섭취. 50세 이하의 여성은 하루에 최소 200 IU의 비타민 D를 섭취해야 합니다. 50세 이상의 여성은 하루에 최소 400 IU의 비타민 D를 섭취해야 합니다.
- 매일 산보나 자전거 타기와 같은 운동을 합니다.
- 금연합니다.
- 술을 마시는 경우, 하루에 한 잔 이상 마시지 마십시오.

올바른 식단인지 확인하는 방법은?

- 우유, 치즈 및 요거트와 같은 저지방 낙농 제품
- 케일과 순무와 같은 푸르고 잎이 많은 야채
- 토푸
- 생선 통조림(뼈 채로 섭취)
- 오렌지 주스, 시리얼 및 기타 칼슘이 첨가된 음식



골다공증-Osteoporosis

그 밖의 개선책은?

- 뼈 건강을 위한 약품에 관해 의사, 간호사 또는 약사와 상의하십시오.
- 칼슘 또는 비타민 D 정을 복용할 수도 있습니다.

FDA 여성 건강부 <http://www.fda.gov/women>

자세한 내용을 알려면:

FDA 여성 건강부

<http://www.fda.gov/womens/healthinformation/osteoporosis.html>