

# 骨質疏鬆症-Osteoporosis

## 骨質疏鬆症是什麼？

骨質疏鬆症是骨骼變得非常脆弱而極易破裂的一種疾病。女性罹患骨質疏鬆症的機會為男性的5倍。沒有任何方法能夠停止或治癒骨質疏鬆症，但您可以做一些事情來減緩病程的發展。

## 骨質疏鬆症是如何引發的？

- 它具有家族性。
- 膳食中的鈣質與維他命D不足。
- 運動量不夠。
- 已進入更年期的婦女比較可能罹患骨質疏鬆症。

## 誰是骨質疏鬆症高危險群？

每個人都可能罹患骨質疏鬆症，但某些人的罹患機會比較高：

- 女性
- 骨架瘦小的人
- 家族中的其他人常發生骨折或有駝背情形者。
- 45歲之前就進入更年期者。
- 現在或過去有飲食失調症者。
- 年齡超過50歲者。

## 長期使用某些藥物者，例如：

- 某些荷爾蒙。
- 癲癇藥物。
- 某些氣喘、關節炎或癌症藥物。

## 如何確定自己是否罹患骨質疏鬆症？

- 有一些使用X光或音波的檢測方法可以測量骨骼密度。
- 請向您的醫生詢問您可能需要接受哪項檢測。

## 如何降低骨質疏鬆症罹患機會？

- 攝取足夠的鈣質。50歲以下婦女每天至少需要1,000 mg的鈣質，50歲以上者則至少需要1,200 mg。
- 攝取足夠的維他命D。50歲以下婦女每天至少需要200 IU的維他命D，50歲以上者則至少需要400 IU。
- 每天運動，例如走路或騎腳踏車。
- 不要抽菸。
- 若您喝酒，一天不要超過一杯。



# 骨質疏鬆症-Osteoporosis

## 如何知道我的飲食習慣是否正確？

- 低脂乳製品，例如鮮奶、乳酪與優格。
- 綠色葉菜，例如甘藍(kale)與蕪菁葉(turnip greens)。
- 豆腐。
- 魚罐頭(連骨頭一起吃)
- 加鈣的柳橙汁、麥片與其他食物。

## 我還能做些什麼？

- 請與醫生、護士或藥劑師討論您可服用哪些藥物來強化骨骼。
- 您可能也需要鈣片或維他命D。

FDA婦女健康辦公室(FDA Office of Women's Health) <http://www.fda.gov/womens>

## 如需更多資訊：

FDA食品安全與營養中心  
(FDA Center for Food Safety and Nutrition)  
<http://www.fda.gov/womens/healthinformation/osteoporosis.html>