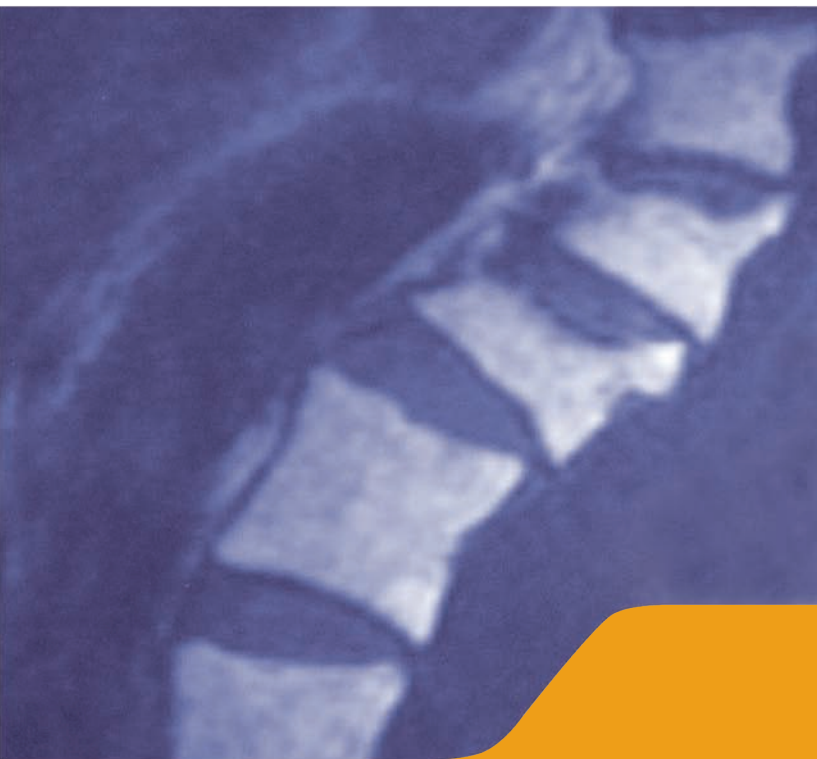


美國公共衛生署關於
骨骼健康與骨質疏鬆症的報告



這份報告對**您**
有什麼影響?



前言

美國公共衛生署署長是主管全國公共衛生事務的最高階官員。美國公共衛生署署長由美國總統任命。美國公共衛生署署長的職責是致力於維護和促進全體美國國民的健康福祉。

美國公共衛生署負責向美國國民提供現有的最佳科學資訊，以幫助民眾了解如何促進健康和減少患病或受傷的機率。這本小冊子主要介紹骨骼的健康問題。美國公共衛生署想告訴全國民眾一條重要的訊息：大家需要付出更多的努力，來保護自己的骨骼健康。

這本小冊子由美國健康與人類服務部編輯、出版。美國公共衛生署辦公室負責將「2004年度美國公共衛生署關於骨骼健康與骨質疏鬆症的報告」簡化成淺白語言版本的工作。出版淺白語言版本的目的是為了提高公眾的健康知識。健康知識是指個人獲得、理解和利用健康資訊與健康服務以便做出適切之健康決定的能力。

如您想引用本文的內容，請採用下列引證方式：*U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Report on Bone Health and Osteoporosis: What It Means To You. U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General, 2012.*

您

的骨骼健康有可能正面臨著風險。如果不改變飲食及生活方式，到2020年，超過50歲的美國人當中，有半數將面臨骨骼脆弱的問題。骨骼脆弱的人發生骨折的風險很高。美國人的平均壽命比過去更長了：這意味著我們必須保持骨骼健康，才能活動自如、享受人生。骨骼的健康成長始於孩童時期。如果我們能保持良好的生活習慣，並在必要時接受醫療照護，就可以終身保持強壯的骨骼。

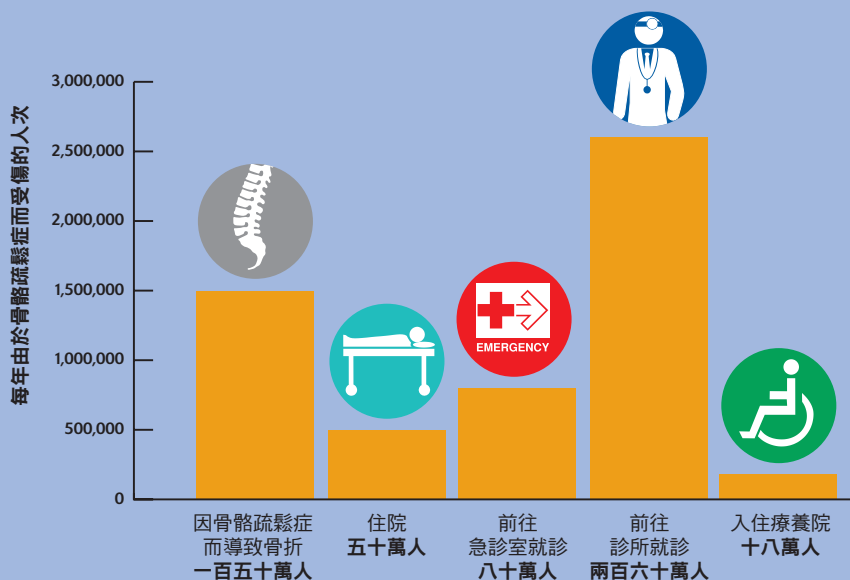
三十年前，人們對於骨骼疾病的了解極其有限。甚至連很多醫生都認為：骨骼脆弱和發生骨折完全是由年齡衰老所致，所以是無法避免的。現在我們已經知道上述說法其實是錯的。

美國公共衛生署表示：您可以透過運動以及攝取足夠的鈣和維生素D來促進自己的骨骼健康。如果您患有骨質疏鬆症或其他骨骼疾病，您的醫生可以為您作醫學檢查，並安排您接受治療。上述預防和治療措施有助於預防骨折，使您免受痛苦。如果您在50歲之後發生過骨折，這可能就是骨骼脆弱的早期徵象。



保持良好的健康習慣，並且接受必要的醫療照護，可以讓我們終生保持強壯的骨骼。

很多人的骨骼健康不佳，骨骼疾病令社會付出不菲代價。



脆弱的骨骼對我們每一個人都可以造成傷痛

五分之一
的髖關節
骨折患者
在一年內
住進了療
養院。

無論在任何年齡發生骨折都令人非常痛苦。每年美國有150萬老年人由於骨骼脆弱而發生骨折。對於老年人而言，骨骼脆弱有可能導致死亡。

如果您上了年紀，髖骨骨折會使您在三個月內死亡的機率多增加三倍。即使您存活下來，您的健康狀況也往往會因骨折的影響而日漸惡化。五分之一的髖骨骨折患者在一年內住進了療養院。還有很多骨折患者因此變得孤獨、消沉，或是因為害怕再次跌倒而不願離家外出。

骨骼脆弱會對個人、家庭以及整個國家造成巨大的經濟負擔。每年用於支付由骨質疏鬆症引發的骨折的醫療開銷高達180億美元。如果再加上照料骨折患者所需的費用，和患者因病而不能工作所造成的損失，這個數額還會增加數十億美元。

在美國，每年用於照顧因骨質疏鬆症而骨折的病人的開銷高達**180億美元**。

如果用一美元面額的紙幣，把180億美元堆起來，高度可以達到1119英哩。如果用一美元面額的紙幣，把180億美元排列成一條長龍；那麼這條長龍的長度超過從紐約市到密蘇里州的聖路易斯市的路程。



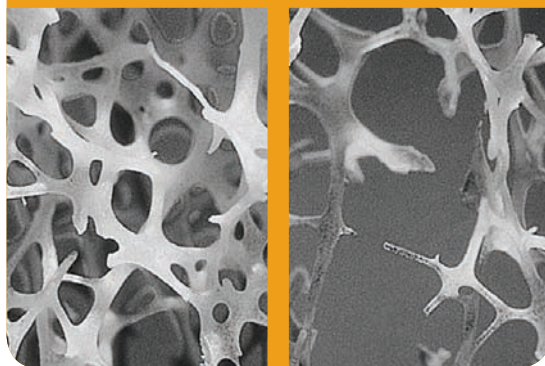
為什麼說骨骼健康對您很重要？

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。骨骼還儲藏了人體必需的許多礦物質。脆弱的骨骼容易折斷，從而造成劇烈的疼痛。骨折後，您還可能會喪失站立和行走的能力。而且，如果您的骨骼脆弱，您的身高也可能會隨着變矮。

如果您沒有保持健康的飲食習慣並保持合適的運動，您的骨骼可能會在人生的早期就開始脆弱：這一過程悄無聲息，也沒有任何警告性的徵兆。很多人對自己的骨骼脆弱一無所知。還有一些人現在沒有採取正確的飲食習慣和運動方式，那麼將來他們的骨骼會脆弱。

骨骼疾病有很多種。最常見的骨骼疾病是骨質疏鬆症。骨質疏鬆症病人的骨骼損失了鈣和其它一些礦物質。骨骼由此脆弱，所以很容易發生骨折。如果您患有骨質疏鬆症，您的身體骨骼就好似被白蟻侵蝕過的房樑。正如白蟻的侵蝕可以削弱房樑，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。脆弱的骨骼容易發生骨折。骨折有可能致命。

骨質疏鬆症使骨骼脆弱



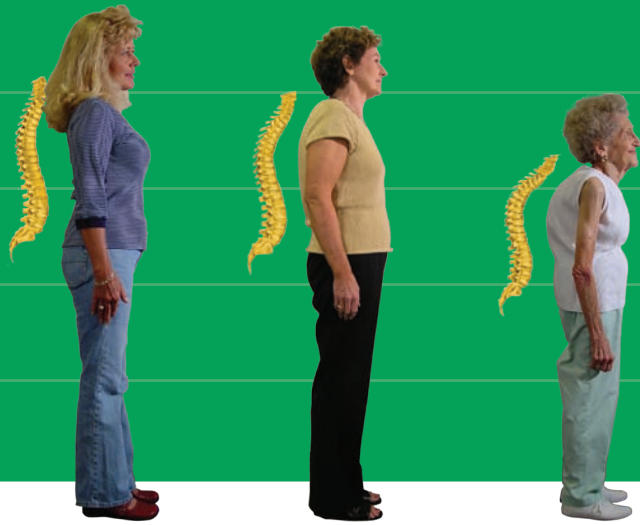
正常的骨骼

骨質疏鬆症病人的
骨骼



骨骼可能在人生的早期就開始脆弱。所以，我們應當以健康的飲食習慣和正確的運動方式來預防骨骼疏鬆。

骨骼脆弱，
可以導致
脊柱塌陷。



無論您的
年齡大小，
都可以採取
適當措施來
改善自己的
骨骼健康

脆弱的骨骼起初並不會令您感到疼痛。不幸的是，大多數人等到發生骨折後，才意識到自己骨骼已經脆弱了。可是，等到發生骨折後，再想讓骨骼重新變得強壯就比較困難了。

所幸的是，無論您的年齡大小，您都可以改善骨骼的健康狀況。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，都可以透過在日常飲食中攝取足夠的鈣和維生素D，以及做負重運動，來預防日後的骨骼問題。您可以和您的醫生討論：看看您的身體是否已經呈現出骨骼脆弱的預警訊號，以及您是否具有骨質疏鬆症的危險因素。如果您已經上了年紀，您可以請醫生為您安排專門的骨骼檢查；您還可以透過服用藥物來強化您的骨骼。

不幸的是，儘管上述各種措施有助於增強骨骼、預防骨折，卻很少有人會將這些正確方法付諸實踐。正因如此，我們編寫了「美國公共衛生署關於骨骼健康與骨質疏鬆症年度報告」。美國大眾有必要了解骨骼脆弱有哪些危險，並為預防骨骼脆弱付出更多努力。

不要忽視損害骨骼健康的各種危險因素

骨骼的脆弱有很多因素。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，那麼您也有可能面臨骨骼脆弱的風險。此外，有些疾病會讓你更容易患上骨骼疾病。

您可以採取措施並且加以控制的骨骼疾病危險因素包括：

- 不論年齡大小，**攝取足夠的鈣和維生素D**。
- **經常活動身體**。
- **減少家中的不安全因素**，進而預防摔倒和骨折。
- 如果您所服用的藥物（比如用來治療甲狀腺疾病和關節炎的藥物）可能會使骨骼脆弱，**您應當就此與醫生進行討論**。您還應當向醫生諮詢，以了解對骨骼健康來說比較安全的服藥方式。您應就如何在治療其它疾病的同時保護骨骼健康的問題與醫生進行討論。
- **將體重保持在健康的範圍內**。如果體重太輕，您會有較高的機會發生骨折和骨質流失。
- **不要吸煙**。吸煙會降低骨質密度、增加骨折發生的機率。
- **減少飲酒**。大量飲酒會降低骨質密度、增加骨折發生的機率。



多參加活動、
保持身體的
活躍有助於
增強骨骼

簡明提示

雖然有很多種運動可以增進骨骼健康，但大多數人都運動不足。

您的骨骼並非 如您想像的那樣



在您的想像當中，骨骼或許只是一副硬而脆的骨架而已。實際上，您的骨骼是有生命的器官。骨骼中含有許多細胞和流動的體液。如果您能保持健康的飲食習慣和堅持適當的運動；那麼您身體中舊有的骨質就會不斷地被新生的骨質替代，而您的骨骼也會變得更強壯。

骨骼中的鈣含量是衡量骨骼強壯程度的指標。除了骨骼以外，肌肉和神經也必須有足夠的鈣與磷才能正常運作。所以，如果您沒有從食物中獲取足量的鈣與磷，您的身體就只好動用骨骼內已有的鈣與磷，來滿足其它器官的需求。

骨骼每天都會儲存一定數量的鈣，並釋放一些鈣。如果您的身體沒有攝取足夠的鈣，那麼骨骼中釋放出的鈣量就會超出身體向骨骼存入的鈣量。這就是為什麼兒童和青少年需要及早在身體內儲存足夠的鈣，以保證將來能夠滿足身體對鈣的需求的緣故——這一點就好像我們在銀行帳戶內存款，以備將來使用。在30歲以前，身體一直很有效地向骨骼儲存鈣；在30歲之後，您的身體的總骨量不再增加。但是我們可以透過好的健康習慣來維持已有的骨量。



晚上有空的時候，你是坐在沙發上還是在戶外散步？

骨折

不分男女，人變老時都會自然損失一些骨質。隨着年齡增長，如果我們不採取措施來保持骨骼的健壯，骨骼就會脆弱或者折斷。在因骨骼脆弱而發生的骨折中，最常見的部位是手腕、脊椎和髖關節。

脆弱的
骨骼容易
發生骨折，
最常見的
部位包括
手腕、脊椎
和髖關節。

脊椎的骨折不但令人感到非常痛苦，而且癒合緩慢。如果人的脊椎骨骼脆弱，那麼他的身高就會逐漸變矮，而且會呈現出駝背的姿態。長久下去，脊椎彎曲會使人難以邁步行走，甚至無法端坐。

隨著人體的衰老，髖關節骨折會成為一個非常嚴重的問題。髖關節骨折會顯著增加死亡率。死亡率的增加在骨折後的第一年內尤為明顯。



髖關節骨折患者通常在數月乃至數年後才能康復。髖關節骨折患者通常無法照顧自己，所以他們因病而入住療養院的機率就比較大。

如果您
在50歲
後曾
發生過
骨折，
您應該
接受骨
密度
檢查。

如何保持骨骼健康：

- 您可以從牛奶、綠葉蔬菜和黃豆等食物中獲取鈣。為了補充鈣，您也可以把優酪乳和乳酪當作零食吃。你也可以服用鈣片，或食用已經添加了鈣的食物。
- 人體需要維生素D的幫助來吸收鈣。您應當透過飲食、曬太陽或服用其它的鈣補給品等途徑來獲取足夠的維生素D。
- 連一些最簡單的運動——像是散步或爬樓梯——都有助於強化骨骼。保持每天至少做30分鐘的運動，即使一次做10分鐘也好。（兒童每天必須至少運動一個小時。）



簡明提示

在各種類型的骨折當中，髖關節骨折的後果最嚴重。美國每年大約有三十萬人因髖關節骨折而需要住院。

您可能正面臨着 骨質流失的風險



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，只要沒有任何骨骼損傷的跡象，那麼自己的骨骼就是健康的。由於骨質流失沒有明顯的預兆，有時甚至連醫生也會忽略與骨骼疾病相關的警訊。大多數人會為了維護心臟健康而接受血壓和膽固醇檢查。如果您想了解自己的骨骼是否健康，最可靠的方法是去接受骨密度檢查。

婦女是骨質疏鬆症的高風險群體。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。儘管如此，您必須記住的是：事實上，所有的老年人，不分性別和族裔，都有可能患骨質疏鬆症。

由於上述原因，不同年齡的人都應當知曉骨骼健康不良可能帶來的風險。多種風險因子可以提示骨骼脆弱的機率高低，就像紅色警訊一樣。（我們在這本小冊子的第24頁開列了一個清單，列出了增加骨骼脆弱機率的各種風險因子。）此外，您還應當對自己每天鈣與維生素D的攝入量、運動量和服用的藥物進行評估。



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更多壓力。這個壓力向身體傳遞了一個信號：骨骼需要變得更強壯。這個信號促使骨骼生長出新的細胞，從而變得強壯。舉例來說，如果你是右撇子，右臂骨骼會比左臂稍粗且較為有力，原因在於右臂比左臂用得更多。

下列風險因子會增加您患骨質疏鬆症的機會：

1. 您家族中年紀較長的親屬發生過骨折；
2. 您過去曾得過會使骨骼脆弱的疾病，或曾服用使骨骼脆弱的藥物；
3. 您的體重過低。

合理的飲食有助於強化骨骼

鈣

為了保持骨骼的強壯，您要多吃富含鈣的食物。有些人不能消化牛奶或其他奶製品（如奶酪和優酪乳）裏含有的乳糖。大多數的超級市場都出售乳糖含量較低的奶製品。很多非奶製品的食物也富含鈣。



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (236mL)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 125mg 5%

Total Carbohydrate 13g 4%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 12g

Protein 8g

Vitamin A 10% Vitamin C 4%

Calcium 30% Iron 0%

Vitamin D 25%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

INGREDIENTS: MILK,
VITAMIN D₃ ADDED.

食品的外包裝上的營養成分標示，比如這個脫脂牛奶包裝上的英文標示，寫明了每份量的食物中含有多少鈣 (Calcium) 和維生素 D (Vitamin D)。

不同年齡的人需要的鈣量

年齡	每日所需鈣量 (以毫克為單位)
零歲至六個月	200
六至十二個月	260
一至三歲	700
四至八歲	1,000
九至十八歲	1,300
十九至五十歲	1,000
五十一至七十歲的男性	1,000
五十一至七十歲的女性	1,200
七十歲以上	1,200

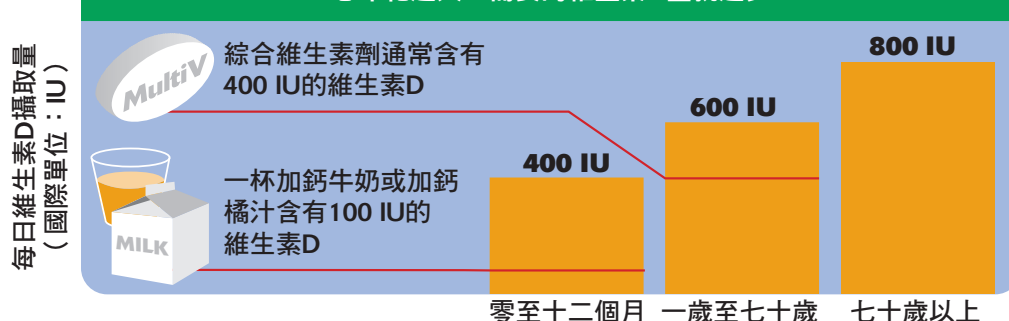
(一杯牛奶或一杯加鈣橘汁含大約300毫克的鈣)。

維生素D

維生素D可以幫助鈣的吸收。隨著年歲增長，人對維生素D的需求量也逐漸增加。在您曬太陽時，您

的皮膚會藉此製造維生素D。但是對大多數的人，尤其是老年人來說，想要只藉著曬太陽來獲取足夠的維生素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裏都已經添加了維生素D。所以，如果您無法僅僅透過飲食來獲取足夠的鈣和維生素D的話，那麼您可以服用一些鈣補給品來維護骨骼健康。

您年紀越大，需要的維生素D量就越多



鈣量計算表

攝取含鈣量豐富的食物有助骨骼健康。下面是一些例子：

食物	含鈣量 (毫克)	含鈣的點數
加鈣燕麥片, 1小袋	350	3
罐裝沙丁魚 (油漬、帶魚骨), 3盎司	324	3
碎切達乾酪, 1 1/2 盎司	306	3
脫脂牛奶, 1杯	302	3
奶昔, 1杯	300	3
原味低脂優酪乳 (優格), 1杯	300	3
煮熟的黃豆, 1杯	261	3
含鈣硬豆腐, 1/2 杯	204	2
加鈣橘汁, 6盎司	200-260 (不等)	2-3
罐裝鮭魚 (帶骨魚塊), 3盎司	181	2
巧克力或香蕉等口味的即食布丁 (用2% 牛奶製成), 1/2 杯	153	2
烤熟的豆類, 1杯	142	1
含1%乳脂肪的農家鮮乾酪 (Cottage cheese), 1杯	138	1
義大利麵條或義大利式千層麵, 1杯	125	1
香草味冷凍軟質優酪乳, 1/2 杯	103	1
加鈣的即食穀類加工食品, 1杯	100-1000 (不等)	1-10
起司比薩, 1片	100	1
加鈣的奶蛋鬆餅, 2片	100	1
煮熟的蕪菁葉, 1/2 杯	99	1
綠花椰菜, 生食, 1/2 杯	90	1
香草口味的冰淇淋, 1/2 杯	85	1
加鈣的豆漿或加鈣的米漿, 1杯	80-500 (不等)	1-5

所需的鈣的點數：

0至3歲的嬰幼兒.....	2-7
4至8歲的兒童.....	10
青少年.....	13
50歲以下的成年人.....	10
50歲以上的成年人.....	10-12
70歲以上的成年人.....	12

今天
您攝取的
鈣點數
總值

簡明提示

缺鈣對人的骨骼健康影響重大，並且已經成為一個嚴重的公共衛生問題。平均來說，美國人的鈣攝入量遠遠低於建議的攝取量。



不分年齡大小，人人都
應該為保護自己的
骨骼健康做出努力。

所

有的人，不分年齡大小，都必須了解如何才能擁有強壯的骨骼。不管現在幾歲，您都可以為增進自己的骨骼健康做出努力。

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裏獲得鈣和其他營養素，讓骨骼健康生長。正因為如此，正在哺乳的母親需要額外補充維生素D。大多數的嬰兒配方食品中含有鈣和維生素D。

兒童時期

一個人要保持良好的骨骼健康，從小就應該養成良好的習慣。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壞習慣。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、以及堅持每天運動一小時以上。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，您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。



學步嬰孩不喜歡牛奶怎麼辦？

您可以試著給他（她）塊狀的低脂奶酪或低脂優酪乳作零食吃。

您也可以做一些乾酪調味醬，讓小孩用蔬菜或者其他食物蘸著吃。

在下午的零食時間裏，您可以讓小孩喝草莓口味或巧克力口味的牛奶。

簡明提示

小孩應該每天至少運動一個小時。
成人每天應該至少運動三十分鐘。



青少年時期是
透過每日均衡
飲食與運動來
強化骨骼的
重要時期

青少年時期

青少年因為正處於身體迅速發育的階段，所以特別容易出現骨骼不夠強壯的情況。年齡在九歲到十八歲之間的男孩和女孩，需要攝取的鈣比任何其他年齡時期都多：這些青少年每天需要攝取1300毫克的鈣。家長要確保孩子每日攝取四份富含鈣及添加了維生素D的食物。青少年每天至少要抽出一個小時來鍛鍊身體，比如跑步、滑板、運動和跳舞等。研究顯示：在青少年當中，只有一半的人每天運動，而有四分之一的人根本不運動。請注意：如果一個人每天吃得太少卻運動過量，那麼他的骨骼反而會脆弱。如果每天吃得太少卻運動過量的話，會對少女的身體有所傷害，造成月經不來的情況。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，日後將無法彌補。

成年時期

成年時期是必須注意檢視自身骨骼健康的時期。作為成年人，視年齡而定，我們每日需要攝取1000~1200毫克的鈣。成年人並應當每日至少從事半小時中等激烈程度的運動。還有一點很重要：成年人應當做些對骨骼施加更多壓力的運動。

成人應當堅持做運動，以保持強壯的骨骼。



每日至少做30分鐘的運動



每週2至3次力量訓練



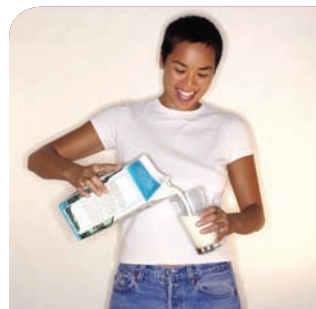
每週一次平衡訓練

在年齡超過五十歲的女性當中，有許多人正面臨罹患骨骼疾病的風險；但是很少有人對此有所了解。到了更年期（一般在女性50歲以後發生），婦女體內的荷爾蒙分泌量會迅速減少。婦女體內的荷爾蒙有助於保護骨骼，所以處於更年期的婦女可能會出現骨質流失的情形。過去，很多醫生曾經使用荷爾蒙療法來預防病人的骨質流失。但現在醫學界已經發現：用荷爾蒙療法來預防骨質流失會增加其他疾病的風險。所以，請您聽取醫生的意見，再決定在更年期採用哪種方法來保護自身的骨骼健康。

老年時期

老年人可以採取一些預防骨骼出現問題的步驟。對老年人來說，運動與飲食對骨骼健康非常重要。補充維生素D和鈣有助於減少骨質流失。做些對骨骼施加更多壓力的運動，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。避免跌倒對老年人來說至為重要。避免跌倒可以有效減少發生髖關節骨折及手腕骨折的機率。年齡超過65歲的婦女都需要接受骨密度檢查。年齡在65歲以下但屬於骨折高風險人群的婦女也需要接受骨密度檢查。

老年人還應當了解：根據最近的科學研究結果，年齡超過50歲的人應該把每日維生素D的攝取量增加到600國際單位 (international unit, IU)；年齡超過70歲的人每天需要800國際單位的維生素D。



買午餐時，
您會買一杯
牛奶、還是
其他的飲料？

簡明提示

對老年人來說，不分性別，骨質疏鬆症都是個嚴重的健康問題。在美國，有一千萬名年齡超過五十歲的人罹患髖關節部位的骨質疏鬆症。在年齡超過五十歲的女性當中，四成的人會發生髖關節、脊椎、或是手腕處的骨折；而在年齡超過五十歲的男性當中，一成的人會發生髖關節、脊椎、或是手腕處的骨折。

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，那麼您就可以減少您和您的家人跌倒的危險。

1. 開始每日做運動

運動是預防跌倒的最重要的方法之一。運動可以讓你變得強壯且覺得愉快。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。你不妨考慮加入社區中心或是健身房開辦的相關運動課程。

2. 讓家裏面更安全

- 移除樓梯上或是常走動的區域與走道上會絆倒你的東西
- 把所有的小地毯都收起來
- 請不要使用梯凳來登高取物。把平時需要用的物品放在方便拿到的地方
- 在馬桶旁、浴缸或淋浴間加設扶手
- 在浴缸內或淋浴間地面上鋪設防滑墊
- 把家裏的燈泡換成比較亮的燈泡
- 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. 讓專業健康照護人員對你所服用的藥品進行評估

您應當請醫生、護士、藥劑師、或是其他的專業健康照護人員對你所服用的藥品進行評估。別忘了：這裡所說的藥品也包括感冒藥等各種非處方藥品。隨著你的年紀增長，某些藥品在您體內起作用的方式可能會有所改變。使用有些種類的藥物、或是聯合使用某幾種藥物，可能會使您感到昏昏欲睡或是頭昏眼花——在這些情況下，您有可能會跌倒。

4. 接受視力檢查

如果您的視力不良，您跌倒的風險會增加。如果你配戴的眼鏡的度數不合適，或是患有白內障或青光眼等疾病，那麼您會出現視力不良的情況。



健康、強健、長壽的人生

對所有年齡層的人來說，提升骨骼健康都很重要，所以不存在為時過早或者過晚的問題。平均來說，美國人攝取的鈣量太少了。有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以及其它所有器官都有好處。

- **堅持天天運動。**兒童每日應至少做60分鐘的運動。成年人每日應至少做30分鐘的運動。您可以做些肌肉耐力訓練和負重運動來強化骨骼。
- **選擇健康的飲食。**為了獲取每日所需的營養，您應當主動地學習均衡飲食方面的知識。您應當了解哪些食物天然就富含鈣與維生素D。您應當根據推荐的營養攝入量，確保每天攝取足量的鈣與維生素D。
- **減少跌倒的風險。**您可以採取多種措施，如檢查家裏的小地毯有否鬆動、房間裡的燈光是否較暗等等。您可以選擇參加太極或瑜珈之類的運動課程，提高平衡感和肌肉力量。您在運動前後可以多做些伸展操。

知易行難：很多人雖然了解與保護骨骼健康相關的知識，但是在日常生活中卻往往不一定願意照著做。我們希望您了解了與骨骼健康相關的科學道理後，能在日常生活中真正地身體力行。您還可以向家人、朋友、醫生、護士、藥劑師或其他專業健康照護人員尋求幫助。總之，每個人都需要從小開始就注意終生保護和促進骨骼健康。

“只有從小開始，終生注意強化骨骼，才能保持骨骼健康。”



簡明提示

參加跳舞課程既簡單又好玩，且能增加身體的平衡能力。您可以選擇學習跳社交舞、西部鄉村舞、薩爾薩舞或現代舞。許多社區團體與成人教育機構都開設跳舞課程。



醫生可以幫助您
保護和促進骨骼健康

請

您與醫生討論您的骨骼健康情況。您可以和您的醫生一起討論，並評估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、運動量多寡和家族健康史等等。

醫生會根據您的年齡、體重、身高和既往的健康狀況，來決定您是否需要接受骨質密度檢查。對醫生來說，知道骨折是一個紅色警訊。如果您在50歲之後發生骨折，請與您的醫生商量，看您是否需要接受骨質密度檢查。即使骨折由意外事故造成，也可能顯示您的骨骼已經脆弱：所以您應當考慮接受骨質密度檢查。

醫生也許會建議您接受骨質密度檢查。骨質密度檢查利用X光或聲波來探測您的骨骼的強壯程度。骨質密度檢查耗時很短（5到10分鐘）、很安全、而且不痛。借助骨質密度檢查，您和您的醫生可以了解您的骨骼是否健康。年齡在65歲以上的婦女都應當接受骨質密度檢查。年齡在65歲以下但屬於骨折高風險人群的婦女也需要接受骨密度檢查。

醫生也許還會建議您做一次血液測試，以判斷您是否缺乏維生素D，或是判斷您的血液中的鈣量是否正常。



**年齡65歲
以上的婦女
都應當接受
骨質密度檢查**



一位五十歲的女士被小毯子絆倒，導致手腕骨折。

如果她的醫生沒有提及骨質

密度檢查，您認為她應當主動要求醫生為她安排骨質密度檢查嗎？

**答案是：
當然
應當！**

如果醫生發現您的骨骼正在開始脆弱。您可以採取下列措施來增強骨骼：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，您可以透過服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。

醫生可能會建議你服藥來增強骨骼。您還需要接受視力檢查，以減少您因視力不佳而跌倒的機會。看醫生之前，請您把自己想問的問題和關心的事情記錄成一個清單；這樣當您和醫生談話時，您就可以拿出這個清單作為參考。在下一頁中我們為您提供了一個清單，您可以參考它來準備自己的清單。

看醫生

骨質疏鬆症是最常見的損傷骨骼的疾病。除了骨質疏鬆症以外，還有一些其他的疾病也可以損害您的骨骼。醫生可以診斷您是否患有這些疾病；如果您確實患有疾病，醫生會進行治療。

- 佝僂病和骨軟化病 —— 兒童如果嚴重缺乏維生素D，會導致佝僂病；成年人如果嚴重缺乏維生素D，會導致骨軟化病。這兩種病都可以導致骨骼畸形和骨折。
- 腎病 —— 腎性骨病變也會導致骨折。
- 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。
- 遺傳因素 —— 成骨不全症及其它多種遺傳疾病可以導致骨骼生長異常且容易折斷。
- 內分泌疾病 —— 某些內分泌腺體的過度分泌可以導致骨骼疾病。

我該就哪些事項和醫生討論？

您應當與醫生、護士、或是其他的專業健康照護人員討論您的骨骼健康情況。下面我們為您提供了一個清單，供您參考：

- 請醫護人員評估您是否有骨骼疾病相關的風險因子。
- 和醫護人員討論您是否需要接受骨質密度檢查。
- 如果您最近曾經跌倒，您應當告訴醫護人員；即使您並沒有受傷，也應當告訴醫護人員。如果您既往曾經發生骨折，您應當告訴醫護人員。
- 假如您最近曾經跌倒，您應當問醫護人員自己是否需要接受全面的檢查：具體包括檢查視力、平衡感、行走能力、肌力、心臟功能，以及血壓等等。
- 您應當就您服用的所有藥物（包括非處方藥物）與醫護人員進行討論。至少每年討論一次。討論可以幫助您避免嚴重的藥物相互作用及服藥過量。嚴重的藥物相互作用或是服藥過量都可能導致您跌倒。
- 詢問醫生是否檢查您的視力。每年檢查一次視力，可以幫助預防跌倒，從而減少您發生骨折的機會。
- 了解自己的每日鈣與維生素D的攝取量，並記得把總量告訴醫生。
- 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「沒有症狀」，往往等到發生骨折後才被發現。

您是否正面臨骨骼脆弱的風險？

從下列清單中，勾選與您目前情況相符的描述（可選一項或多項）：

- 我的年齡超過六十五歲。
- 在五十歲以後，我曾經發生過骨折。
- 在我的近親當中，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」。
- 我平時吸煙。
- 依照我的身高來看，我的體重過低。
- 我在四十五歲前就已經停經。
- 我從來就沒有攝取過足量的鈣。
- 我每週飲酒多次；而且每次飲酒，我都會喝兩杯以上。
- 我的視力不好；即使戴著眼鏡，我的視力也沒有完全改善。
- 我有時會跌倒。
- 我平素運動不足。
- 我患有下述疾病中的一種或幾種：
 - 甲狀腺亢進
 - 慢性肺病
 - 癌症
 - 發炎性腸道疾病
 - 慢性肝臟疾病或慢性腎臟疾病
 - 副甲狀腺高能症
 - 維生素D缺乏
 - 庫欣氏病
 - 多發性硬化症
 - 類風濕性關節炎
- 我服用下述藥物中的一種或幾種：
 - 口服的糖皮素（類固醇）
 - 抗癌治療（放射線治療，化療）
 - 甲狀腺藥物
 - 抗癲癇藥物
 - 性腺荷爾蒙抑制劑
 - 免疫抑制劑



如果上述的任何一項與您目前的情況相符，您就可能屬於骨骼脆弱的高風險人群。您應就骨骼脆弱與醫生、護士、藥劑師或是其他的專業健康照護人員進行討論。

不管現在幾歲，您都可以採取措施來 增進自己的骨骼健康。



更多資訊

欲了解更多與骨骼健康有關的資訊，請洽詢您的醫生、護士、藥劑師或是其他專業健康照護人員。

欲了解更多與美國公共衛生署報告有關的英文資訊，請瀏覽美國公共衛生署的網站：

www.surgeongeneral.gov

您可以和下列單位聯絡，以索取這本小冊子（中文版）及其它的中文健康資料：

國家衛生院骨骼疏鬆症及相關骨骼疾病 ~ 國家資源中心
National Institutes of Health Osteoporosis and Related Bone Diseases
National Resource Center
2 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3676
電話號碼：202-223-0344（僅提供英文和西班牙語服務）
免付費專線電話號碼：800-624-2663（僅提供英文和西班牙語服務）
文字電傳 (TTY) 電話號碼：202-466-4315（僅提供英文和西班牙語服務）
傳真：202-293-2356
電子郵件：NIHBoneInfo@mail.nih.gov
網站：www.bones.nih.gov
NIH出版編號12-7827-C