骨質疏鬆症與美國亞裔婦女

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： 202–223–0344
免付費電話：800–624–BONE
聽力障礙者專線(TTY):202–466–4315
傳真： 202–293–2356

網址： www.bones.nih.gov
電子郵件：NIHBoneInfo@mail.nih.gov

國家衛生院骨骼疏鬆症及相關骨骼疾病～國家資源中心由關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院（National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases）提供資助，同時接受以下機構的支援：國家老年疾病研究院（National Institute on Aging）、*Eunice Kennedy Shriver* 兒童健康與生長發育國家研究院（*Eunice Kennedy Shriver* National Institute of Child Health and Human Development）、牙科及顱面研究國家研究院（National Institute of Dental and Craniofacial Research）、糖尿病、消化及腎臟疾病國家研究院（National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases）、國家衛生院婦女健康研究辦公室（NIH Office of Research on Women's Health）及健康與人類服務部婦女健康辦公室（DHHS Office on Women's Health）。

國家衛生院（National Institutes of Health/簡稱NIH）隸屬於美國健康與人類服務部（U.S. Department of Health and Human Services）。

2015 年 6 月

亞裔美國婦女患骨質疏鬆症（字義上是「多孔的骨」之意）的風險較高。骨質疏鬆症是一種可預防且可治療的疾病。研究顯示，亞裔美國人與白人婦女具有很多共同的風險因素。作為亞裔美國婦女，有必要瞭解什麼是骨質疏鬆症，以及可以採取哪些措施預防和治療骨質疏鬆症。

什麼是骨質疏鬆症?

骨質疏鬆症是一種疾病，特徵是骨密度降低，容易出現骨折。如果不加以預防或治療，骨質流失可能會在無疼痛的情況下發展，直至出現骨折，骨折通常發生在髖關節、脊椎或手腕處。髖關節骨折會限制行動，並導致喪失獨立生活的能力。脊椎骨折會導致身高縮短、駝背及慢性疼痛。

骨質疏鬆症的風險因素是什麼?

幾種因素會增加您患骨質疏鬆症的機率，其中包括：

- 身材瘦弱、短小
- 以前曾經骨折或有骨質疏鬆症骨折家族史
- 由於自然、外科手術摘除卵巢，或年輕婦女較長時期無月經（異常性的無月經）使更年期提早（45 歲之前）導致雌激素缺乏
- 老年
- 飲食中鈣含量低
- 白種人及亞洲人後裔（非裔美國婦女及西班牙裔婦女患骨質疏鬆症的風險較低，但仍不可忽視）
- 吸煙
- 酗酒
- 長期使用某些藥物

亞裔婦女的骨骼健康是否存在特殊問題?

一些近期的研究結果突出顯示了亞裔美國婦女在患骨骼疏鬆症方面所面臨的風險：

- 與白人婦女相比，亞裔婦女攝入的鈣量較少。其中一個原因可能是亞裔美國人與其他群體相比更容易有乳糖不耐症。因此，他們可能會避免食用乳製品，而乳製品是飲食中鈣的主要來源。鈣對於形成及保持健康的骨骼至關重要。

- 雖然亞裔婦女的脊椎骨折率似乎與白人婦女相同，但亞裔婦女的髖關節骨折率通常比白人婦女低。
- 與身材豐滿或肥胖的婦女相比，身材纖弱的婦女的骨質量比較低，因此更容易出現由骨質疏鬆症引起的骨折。

如何預防骨質疏鬆症?

形成健壯的骨骼（特別是在二十歲以前）是預防患骨骼疏鬆症的最佳方法。健康的生活方式對於保持骨骼健壯至關重要。為了預防骨骼疏鬆症，您應當：

- 吃含有豐富的鈣與維他命 D 的平衡飲食。
- 定期運動，重點在於負重活動，例如步行、慢跑、跳舞及舉重。
- 不抽煙，限制飲酒量。

如果您有骨骼疏鬆症家族史，或者有其他可能使您更容易患這種疾病的因素，請向您的醫生洽詢。您的醫生可能會建議您接受安全的檢查來確定您的骨折（骨骼斷裂）風險，並測量您對骨質疏鬆症治療的反應。雙能X光吸收測定法或DXA檢查，是目前受到最廣泛認可的骨質密度檢查。該項檢查無痛，與X光檢查有點類似，但接觸的輻射少得多。該項檢查能夠測量髖關節及脊椎的骨密度。

有哪些方法可以治療骨質疏鬆症?

儘管骨質疏鬆症無法完全根治，有幾種藥物可以預防及/或治療骨質疏鬆症，包括雙磷酸鹽類藥物；雌激素促進劑/拮抗劑 (也稱為選擇性雌激素受體調節劑或SERMS）；降鈣素；副甲狀腺素；雌激素療法；荷爾蒙療法和最近獲得批准的RANK配體 (RANKL) 抑制劑。

資料來源

欲瞭解更多有關骨質疏鬆症的資訊，請查閱
國家衛生院骨質疏鬆症及相關骨骼疾病
國家資源中心
NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases
National Resource Center
網站：www.bones.nih.gov
些有關骨質疏鬆症的簡明資料提供有中文和西班牙文版本。

欲瞭解更多有關少數民族健康的資訊，請查閱
少數民族健康辦公室資源中心
Office of Minority Health Resource Center
網站：www.minorityhealth.hhs.gov

供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本出版物時，我們包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想了解有關自己所服藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽詢美國食品藥物管理局，免付費電話是 888–INFO–FDA (463–6332)，或者前往其網站 www.fda.gov。如果您想了解具體藥物的詳細資料，請訪問 Drugs@FDA，網址是 www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda。Drugs@FDA 是 FDA 核准藥品的可搜索目錄.

NIH 出版編號 15–7925–C