



骨骼健康與骨質疏鬆症： 為年滿50歲及50歲以上的亞裔婦女提供的指南

國家衛生院
骨質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](mailto:NIHBoneInfo@mail.nih.gov)

國家衛生院骨質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4月

當您考慮自身的健康狀況時，您可能不會想到您的骨骼。但是，透過預防骨質疏鬆症保持骨骼健康，並減少骨折的風險，在您一生中都非常重要，尤其是在您年長時更加重要。以下是一些為您提供幫助的重要資訊。

風險因素

增加您患骨質疏鬆症及骨折的風險因素包括：

- 亞裔
- 女性
- 年齡較大 (五十歲以上)
- 體重較輕
- 更年期或在更前期之前手術切除雙側卵巢 (導致較低的雌激素水平)
- 成年骨折史
- 近親有成年骨折史
- 長期鈣攝入量低
- 身體活動量不足
- 目前吸煙
- 酗酒
- 使用某些藥物，例如糖皮質激素和抗痙攣藥物
- 厭食症病史

什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種使骨骼脆弱且更容易出現骨折的疾病。這種疾病沒有警告症狀。最初的症狀，通常表現為在骨骼已經變得脆弱後出現的骨折。骨折最常出現在髖關節、脊椎及手腕處。脊椎骨折可以造成駝背姿勢、身高減低及慢性背痛。骨質疏鬆症最嚴重的結果是髖關節骨折。髖關節骨折可能導致終身殘障，甚至死亡。

您可以採取措施在年長時保護骨骼。具體措施包括含有豐富的鈣及維他命D的良好飲食、定期運動計劃、健康的生活方式；有時還需要服藥。

鈣及維他命 D

想要終身保持健康、強壯的骨骼，需要鈣質的幫助。沒超過50歲的成年人應當每日攝入1,000毫克鈣。五十歲以上的女性和七十歲以上的男性應當每日攝入1,200毫克鈣。

很多亞裔的飲食中含鈣量很低。下列不同種類的食品，含有不同數量的鈣質。

- 杏仁
- 白菜
- 綠花椰菜
- 加鈣橘汁
- 加鈣米
- 加鈣豆漿
- 罐裝帶魚骨鮭魚
- 罐裝帶魚骨沙丁魚
- 牛奶、酸奶、乳酪、冰淇淋
- 卷心菜
- 蠔
- 芝麻
- 黃豆
- 豆腐
- 蘿蔔葉

很多亞裔美國人無法消化乳製品，醫學上稱之為乳糖不耐症。如果您有乳糖不耐症，您可以選擇採取以下措施：

- 每次吃少量乳製品，每天分幾次進食，一天中的間隔時間大致相同
- 進食更多含鈣量高的非乳製品食品
- 服用鈣補充劑
- 服用乳糖分解酵素藥丸，使乳製品更容易消化

維他命D有助於身體對鈣的吸收。您每天需要600國際單位（IU）的維他命D。七十歲以上的男性和女性應當每日攝入800國際單位。人可以從以下來源獲得足量的維他命D：

- 蛋黃
- 海魚
- 加強乳製品
- 維他命及礦物質補充劑

運動

體育活動對於預防骨質疏鬆症，及減少可能導致骨折的摔跤風險也十分重要。負重活動有助於您保持健壯的骨骼。負重活動包括：

- 步行
- 爬樓梯
- 跳舞
- 舉重

其它類型的運動有助於增強身體的靈活性，改善平衡感，從而預防摔跤。例如：

- 打太極拳
- 騎自行車
- 游泳

請與您的醫生討論，選擇對您來說比較安全的運動計劃。如果您的骨密度低，或患有骨質疏鬆症，則應當避免做彎腰或扭動脊椎的運動及活動，以保護脊椎。

健康的生活方式

吸煙與酗酒對於骨骼有害。為了保護您的骨骼，不要吸煙；如果您飲酒，則應有所節制，少量飲用。

骨密度檢查

如果您有患骨質疏鬆症的風險較高，您應當向醫生洽詢，決定是否接受骨密度檢查。該項檢查將幫助您的醫生確定您是否需要服藥，以降低骨折的風險。

骨密度檢查簡便、無痛。檢查中，您無須脫掉衣服。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密度檢查。該項檢查測量髖關節及脊椎的骨密度。如果您年滿六十五歲或以上，聯邦醫療保險 (Medicare) 可能會支付此項檢查的費用。請向您的醫生諮詢有關詳情。

骨質疏鬆症治療

如果骨密度檢查顯示您的骨密度低，或顯示您患有骨質疏鬆症，您的醫生可為您進行治療。治療的方法包括補充鈣與維他命D、運動以及藥物。美國食品與藥物管理局 (U.S. Food and Drug Administration/簡稱FDA) 批准的藥物包括：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）；副甲狀腺素；降鈣素；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。

以上介紹的這些不同種類的藥物，為骨質疏鬆症的防治提供多種選擇。您的醫生可以幫助您選擇最適合您的藥物。

國家衛生院骨質疏鬆症及相關骨骼疾病 ~ 國家資源中心感謝國家骨質疏鬆症基金會 (National Osteoporosis Foundation) 在編寫本出版物時提供的幫助。

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 15-7923-C