National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

美國公共衛生署署長對於骨健康
Surgeon General’s Rep

強健的骨骼需要從小做起。養成良好的習慣和獲得需要的醫療護理，能夠讓我們終生擁有強健的骨骼。骨骼脆弱者發生骨折的風險會升高。

強健的骨骼需要從小做起。養成良 好的習慣和獲得需要的醫療護理，能夠讓我們終生擁有強健的骨骼。骨骼脆弱者發生骨折的風險會升高。

您可以通过摄入足够的钙、维生素 D
和进行体育锻炼来改善骨骼健康。如果您患有骨质疏松症或其他骨骼疾病，您的医生可以检测并治疗。这有助于防止疼痛性骨折

為什麼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。骨骼還儲藏了人體生存所必需的礦物質。脆弱的骨骼容易折斷，導致劇烈的疼痛。骨折後，您可能會失去站立和行走的能力。而且，隨著骨骼變得脆弱，您的身高可能會變矮。

如果您沒有健康的飲食習慣並且沒有堅持正確種類的運動，您的骨骼可能會在人生的早期就開始變得脆弱；這一過程悄無聲息，也沒有警告性的徵兆。許多人士已經出現骨骼脆弱但卻不知道。還有一些人現在做出的選擇會讓他們的骨骼在將來變得脆弱。

骨骼疾病有很多種，最常見的是骨質疏鬆症。骨質疏鬆症病人的骨骼損失了包括鈣在內的礦物質種，骨骼因此變得脆弱，容易折斷。患有骨質疏鬆症的骨骼就像是被白蟻侵蝕過的房屋框架。正如白蟻侵蝕會削弱房屋框架，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。脆弱骨骼容易發生骨折。骨折可致命

脆弱的骨骼起初並不會造成疼痛。不幸的是，大多數人要一直等到發生骨折後，才意識到自己的骨骼已經脆弱了。可是等到發生骨折後，要想再讓骨骼重新變得強壯就比較困難了。

好消息是，您永远不会太老或太年轻，无法改善您的骨骼健康。您可以做很多事情来保持骨骼强壮并防止骨折。在所有年龄段，含有足够钙和维生素 D
的饮食，再加上负重和抵抗运动，都有助于预防以后出现问题。您可以与您的医生一起检查警告信号或风险因素。年纪大了，可以去验筋骨，吃药强壮。

不要拿骨 冒

许多事情都会削弱骨骼。有些是你无法控制的。如果您的家人有骨骼问题，您也可能面临风险。一些医疗条件也可能使您容易患骨病

您可以控制一些事情:

- 在每个年龄段的饮食中摄取足够的钙和维生素 D。
- 多运动。
- 减少家中可能增加跌倒和骨折风险的危险。
- 与您的医生讨论您正在服用的可能会削弱骨骼的药物，例如治疗甲状腺问题或关节炎的药物。还要讨论服用对骨骼安全的药物的方法。讨论在治疗其他问题的同时保护骨骼的方法。
- 保持健康的体重。体重过轻会增加骨折和骨质流失的风险
- 不要吸烟。吸烟会减少骨量并增加骨折的风险。
- 限制饮酒。大量饮酒会降低骨量并增加骨折的风险。

骨 不是你想象的那

当您想到骨头时，您可能会想到坚硬易碎的骨架。实际上，您的骨骼是活的器官。它们充满细胞和流动的体液。通过良好的饮食和身体活动，骨骼会不断更新并变得更强壮。

30

多岁后，您的骨量开始慢慢减少。女性绝经后骨质流失更快，但男性也会发生这种情况。构成骨骼的钙含量是衡量骨骼强度的指标。但是您的肌肉和神经也必须含有钙和磷才能发挥作用。如果您所吃的食物中这些物质供应不足，您的身体就会从骨骼中吸收它们。

每天钙都会从您的骨骼中沉积和取出。如果您没有摄取足够的钙，您提取的钙可能会比存入的钙多。在我们大约 30
岁之前，我们的身体会有效地在骨骼中积累钙。然后我们的身体停止添加新骨骼。但是健康的习惯可以帮助我们保持骨骼。

骨折

随着女性和男性年龄的增长，骨质会自然流失。随着年龄的增长，如果我们不采取措施保持骨骼强壮，骨骼可能会折断或变弱。最常见的脆弱骨骼骨折发生在手腕、脊柱和臀部。

脊柱骨折可能会很痛，而且愈合非常缓慢。脊柱骨质疏松的人，身高会逐渐下降，体态会驼背。随着时间的推移，弯曲的脊柱会使走路甚至坐起来变得困难。

随着年龄的增长，髋部骨折是一个非常严重的问题。它们大大增加了死亡风险，尤其是在破裂后的一年内。
髋部骨折的人可能数月甚至数年都无法恢复。因为他们经常不能照顾自己，所以他们更有可能不得不住在疗养院。

保持骨骼 健的秘

- 钙存在于牛奶、绿叶蔬菜和大豆等食物中。享用酸奶和奶酪等零食来增加钙质。您也可以服用钙补充剂或食用特别强化钙的食物
- 您的身体需要维生素 D 来吸收钙。确保从饮食、阳光或补充剂中摄取足够的维生素 D。
- 像肌肉一样，骨骼是通过变得更强壮来响应运动的活组织。即使是简单的活动，如步行和爬楼梯，也可以帮助强健骨骼

你可能 于危 之中

我们中有太多人认为我们没有骨质流失或骨折的风险。我们相信，如果我们没有任何骨骼损伤的迹象，那么我们的骨骼就很结实。由于没有明显的警告信号，即使是医生也常常错过问题的迹象。我们大多数人都会检查血压和胆固醇以确保心脏健康。测试骨密度是检查骨骼健康的重要方法

女性患骨质疏松症的风险最高。白人和亚洲人的患病率也高于其他群体。然而，重要的是要记住，这对所有背景的老年男性和女性来说都是一个真正的风险。

以下是您处于危险之中的一些线索:

- 你的年长亲戚有过骨折。
- 您曾患过疾病或服用过可能削弱骨骼的药物
- 你体重过轻。

这就是为什么了解所有年龄段骨骼健康不良的风险很重要。有许多“危险信号”表明您存在骨骼脆弱的风险。此外，您的钙和维生素 D 摄入量、身体活动水平和药物治疗都应进行评估

什么活 使你的骨骼

当您跳跃、跑步或举重时，会给您的骨骼带来压力。这会向您的身体发出信号，表明您的骨骼需要变得更强壮。添加新细胞以增强骨骼。如果你是右撇子，你右臂的骨头会因为额外的使用而稍微变大变强壮。

加　食

为了保持骨骼强壮，多吃富含钙的食物。有些人难以消化牛奶和其他乳制品（ 包括奶酪和酸奶）中的乳糖。大多数超市出售低乳糖乳制品。许多非乳制品也富含钙。