

# 您是否會患上骨稀鬆病？

## Are you are Risk for Osteoporosis?

---

骨稀鬆病是因骨質損失過度，骨質變得稀薄及脆弱，容易折斷甚至引起殘廢的一「疾病。骨質會隨著年齡而逐漸減少，一般會在 35 歲之後開始。女性比男性容易患上骨稀鬆病，因為女性的骨質量比男性較少。每四個婦女之中便會有一個患上此病。如果「家族有人患過骨稀鬆病，或「曾動過卵巢切除手術、是亞裔或白種人、骨骼細少、少於運動或已過更年期，這些因素都是增加「患骨稀鬆病的原因。

### 症狀

骨稀鬆病是慢慢形成的，而且不一定有任何症狀。其中一些警訊包括以下幾種：

- 脊骨彎曲
- 身材縮短
- 骨折斷（臀部、手腕、脊柱骨）

### 預防及治療方法

適當的飲食、運動及醫療照顧，是可以減輕骨稀鬆病的危險性。以下是一些簡單的預防措施：

- 避免喝酒和抽煙。
- 吃高鈣質食品，例如奶及乳製品、硬豆腐、帶軟骨的罐頭魚類、深綠色蔬菜。
- 每日曬曬陽光可以幫助身體製造維他命 D，促進鈣質的吸收。
- 恆久地做負重運動，例如步行、慢跑步、騎單車或跳健康舞等鍛煉骨骼。包括輕量舉重運動，強健骨質及肌肉。
- 在更年期應考慮是否需要補充女性荷爾蒙素或採用非荷爾蒙療法，以減緩骨質的流失。
- 在家裏採取安全措施以防跌倒或發生意外。

骨稀鬆病雖不能治癒，但採取以上的方法可以減少你罹患骨稀鬆病的機率。