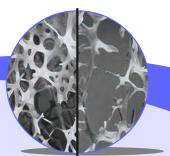
## **OSTEO**POROSIS



# 幣指南

骨質疏鬆症是一種疾病,患病者的骨骼很容易因一些微小的 事件(例如提東西、扭身)或因意外絆倒、滑倒、跌倒、摔 下而折斷。大多數骨質疏鬆性骨折發生在髋部,脊椎,肩或 手腕。

骨折是可以很痛楚的。即使完全癒合了,您也可能不再強 壯。髕部骨折對老年人來說尤爲嚴重,經常會造成殘疾。



健康的骨骼 骨質疏鬆症的骨骼

### 良好的營養對強健骨骼最爲重要

- 食用均衡及全面的飲食有助於保持骨骼強壯並預防骨折。
- 維生素 D 在保持骨骼強健和防止跌倒方面非常重要。所有的加拿大成年人都應該一年 四季服用維生素 D 補充劑。請諮詢醫生以確定您應該服用的正確劑量。
- 鈣對骨骼健康也很重要。最好從食物中攝取鈣,如牛奶、乳酪、優酪乳、加鈣大豆/杏 仁/大米飲料和加鈣橙汁。如果您不太吃乳製品或其他鈣強化食品,那您可能需要鈣補 充劑。不要自己胡亂補鈣。請首先諮詢您的醫生。
- 把每天飲食中的酒類限制在兩小杯或以下。
- 立即戒煙。

#### 您每日需要多少鈣和維生素 D?

年齡	鈣	維生素 D
19-50	1000 毫克	400 - 1000 國際單位
50+	1200 毫克	800 - 2000 國際單位

#### 一些常見食物中鈣的含量

食物來源	份量	鈣含量
牛奶-2%、1%、脱脂、巧克力	1杯 / 250毫升	300 毫克
富含鈣質牛奶	1杯 / 250毫升	400 毫克
乳酪 - Cheddar, Edam,	1 ¼ 立方英寸/	245 毫克
Gouda	3立方釐米	
普通優酪乳	¾杯 / 185 毫升	295 毫克
罐裝帶骨三文魚	½罐/105克	240 毫克
加鈣大豆或大米飲料	1杯 / 250毫升	285 毫克
加鈣橙汁	1杯 / 250毫升	300 毫克
大豆 - 熟製品	1杯 / 250毫升	170 毫克
含硫酸鈣豆腐	3 盎司 / 84 克	130 毫克
富含鈣質即食燕麥片	1袋/32g	150 毫克
無花果幹	10 個	150 毫克







Osteoporosis Canada 1-800-463-6842 www.osteoporosis.ca

#### 運動可以保持骨骼和肌肉強健

- 強壯的肌肉有助於保持骨骼強健。每週至少進行3次針對所有 主要肌肉群的拉力帶鍛鍊或負重鍛鍊以增強肌肉力量。
- 跌倒可導致骨折。<u>每天</u>進行平衡性訓練或打太極拳以提高身體的平衡性及協調性。
- 每天至少做30分鐘有氧運動。從保持骨骼強度的角度看,骨骼承受體重的運動(如快走、跳舞)比體重得到支撐的運動 (如游泳、騎自行車)更有效。
- 每天進行有助於保持或改善體態的運動,例如脊柱伸展運動。
- 患骨質疏鬆症或脊柱骨折的老年人需要有一個包括力量訓練和 平衡性訓練在內的鍛鍊計畫。脊柱骨折患者需要學習如何在日 常活動中保持正確的身體姿勢,同時還應諮詢物理治療師。

#### 您有風險嗎?

每個年齡超過 50 歲的人都應該就骨折風險諮詢醫生。您的醫生應該每年爲您測量身高,檢查您的風險因素,看看您是否需要進行骨密度測試。如果您符合以下的風險指標,您便需要接受骨密度的測試。這些風險指標包括:年齡在 65 歲或以上,40 歲後曾經骨折過,父親或母親曾經發生過盤骨骨折,或者您正在服用類固醇藥物。

#### 強健骨骼的藥物

有時良好的飲食習慣和鍛煉仍不足以保持骨骼強健和預防骨折。您也可能需要藥物治療。請諮詢您的醫生以便找到最適合您的療法。