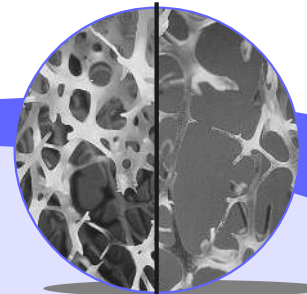




# 强健 骨骼指南

骨质疏松症是一种疾病，患病者的骨骼很容易因一些微小的事件（例如提东西、扭身）或因意外绊倒、滑倒、跌倒、摔下而折断。大多数骨质疏松性骨折发生在髋部，脊椎，肩或手腕。

骨折是可以很痛楚的。即使完全愈合了，您也可能不再强壮。髋部骨折对老年人来说尤为严重，经常会造成残疾。



健康的骨骼 | 骨质疏松症的骨骼

## 良好的营养对强健骨骼最为重要

- 食用均衡及全面的饮食有助于保持骨骼强壮并预防骨折。
- 维生素 D 在保持骨骼强健和防止跌倒方面非常重要。所有的加拿大成年人都应该一年四季服用维生素 D 补充剂。请咨询医生以确定您应该服用的正确剂量。
- 钙对骨骼健康也很重要。最好从食物中摄取钙，如牛奶、奶酪、酸奶、加钙大豆/杏仁/大米饮料和加钙橙汁。如果您不太吃乳制品或其他钙强化食品，那您可能需要钙补充剂。不要自己胡乱补钙。请首先咨询您的医生。
- 把每天饮食中的酒类限制在两小杯或以下。
- 立即戒烟。

## 您每日需要多少钙和维生素 D?

年龄	钙	维生素 D
19-50	1000 毫克	400 - 1000 国际单位
50+	1200 毫克	800 - 2000 国际单位

## 一些常见食物中钙的含量

食物来源	份量	钙含量
牛奶- 2%、1%、脱脂、巧克力	1 杯/250 毫升	300 毫克
富含钙质牛奶	1 杯/250 毫升	400 毫克
奶酪 - Cheddar, Edam, Gouda	1 ¼ 立方英寸/ 3 立方厘米	245 毫克
普通酸奶	¾ 杯 / 185 毫升	295 毫克
罐装带骨三文鱼	½ 罐 / 105 克	240 毫克
加钙大豆或大米饮料	1 杯 / 250 毫升	285 毫克
加钙橙汁	1 杯 / 250 毫升	300 毫克
大豆 - 熟制品	1 杯 / 250 毫升	170 毫克
含硫酸钙豆腐	3 盎司 / 84 克	130 毫克
富含钙质即食燕麦片	1 袋 / 32 克	150 毫克
无花果干	10 个	150 毫克



### 通过锻炼保持骨骼和肌肉强健

- 强壮的肌肉有助于保持骨骼强健。每周至少进行3次针对所有主要肌肉群的拉力带锻炼或负重锻炼以增强肌肉力量。
- 跌倒可导致骨折。每天进行平衡性训练或打太极拳以提高身体的平衡性及协调性。
- 每天至少做30分钟有氧运动。从保持骨骼强度的角度看，骨骼承受体重的运动（如快走、跳舞）比体重得到支撑的运动（如游泳、骑自行车）更有效。
- 每天进行有助于保持或改善体态的运动，例如脊柱伸展运动。
- 患骨质疏松症或脊柱骨折的老年人需要有一个包括力量训练和平衡性训练在内的锻炼计划。脊柱骨折患者需要学习如何在日常活动中保持正确的身体姿势，同时还应咨询物理治疗师。



### 您有风险吗？

每个年龄超过 50 岁的人都应该就骨折风险咨询医生。您的医生应该每年为您测量身高，检查您的风险因素，看看您是否需要进行骨密度测试。如果您符合以下的风险指标，您便需要接受骨密度的测试。这些风险指标包括：年龄在 65 岁或以上，40 岁后曾经骨折过，父亲或母亲曾经发生过髌部骨折，或者您正在服用类固醇药物。

### 强健骨骼的药物

有时良好的饮食习惯和锻炼仍不足以保持骨骼强健和预防骨折。您可能需要药物治疗。请咨询您的医生以便找到最适合您的疗法。

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