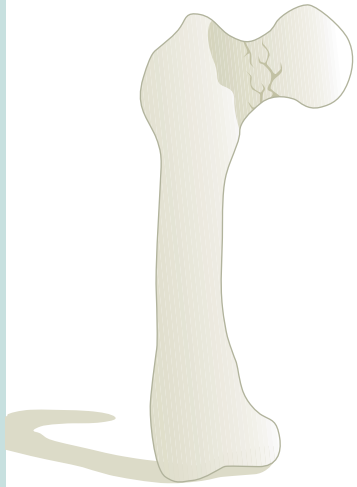
Health Promotion Board

健康骨骼
由您开始

www.**hpb**.gov.sg
1800 223 1313

什么是骨质疏松症？

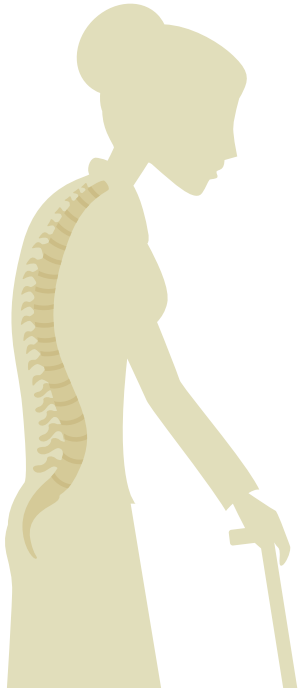


骨质疏松症的英文学名“Osteoporosis”意指“多孔状骨骼”，是一种会导致骨骼变得软弱、脆弱，而且比正常骨头较容易发生骨折（裂开或折断）的病症。即使是轻微的碰撞或跌倒，也可以导致严重的骨折。骨质疏松症所引起的骨折可发生在任何部位，但最常见的是髋部、脊柱、手腕、肋骨、骨盆和上臂。

在每3名髋部骨折的伤患者之中，就有1人会失去相当多的身体功能，必须依靠他人生活。每5名髋部骨折的伤患者之中，就有1人会在髋部骨折后一年内去世。

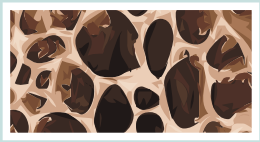
尤其是在人口老化的新加坡，骨质疏松症正急速成为我国常见的健康问题。因此，今天就开始保护您的骨骼吧！

骨质疏松症的征兆有哪些？



骨质疏松症是一种“无声”的疾病。骨质疏松症的早期患者一般都不会出现任何征兆和症状，只有在后期阶段，才可能会经历：

- 背痛
- 逐渐变矮：驼背，就如年长者中常见的脊柱上有圆形驼背现象（异常脊柱弯曲）
- 脊椎、手腕、髋部或其他部位骨折。



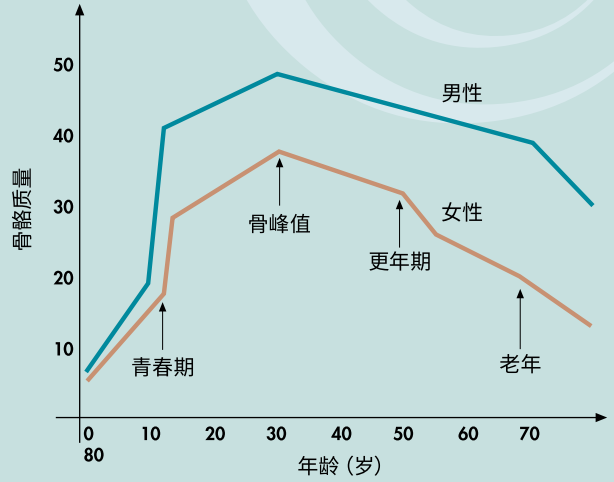
正常骨骼

骨质疏松症患者的骨骼

骨质疏松症是怎样发生的?

当骨质流失多于骨质增生时，骨质疏松症就会发生。

骨头是不断变化的活组织，新的骨细胞会不断增生，以替换和修补损坏的骨细胞。在童年和青少年时期，新增的骨质比被分解的骨质来得多。因此，在30岁前达到骨骼生长的巅峰（常称为**骨峰值**）是非常重要的。



在30岁至50岁期间，您的骨质量并不会出现重大的变化，但维持高钙饮食还是非常重要的。当女性50岁、男性65岁以后，骨质量就会开始大量减少，因此维持高钙饮食以保持骨骼强健，变得极为重要。

患上骨质疏松症的危险会随着年龄的增长而增加，因此，尽早开始保护您的骨骼才是上策!

你会较易患上骨质疏松症吗?

如果您拥有以下特征，您患上骨质疏松症的风险会较高:

- 65岁以上，家族成员曾患有骨质疏松症
- 体型瘦小
- 正在经历/已经历过更年期，或在45岁前割除了卵巢的女性
- 日常饮食中所摄取的钙质不足
- 营养不良
- 不经常运动
- 吸烟
- 喝酒过量
- 服用如皮质类固醇（corticosteroids），某些利尿剂（例如呋塞米（frusemide））等药物，以及薄血药物。

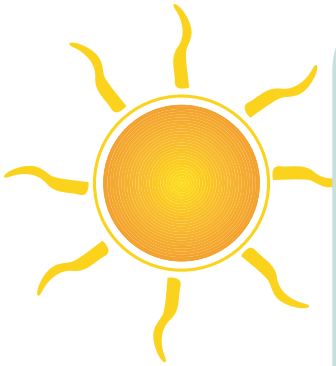
某些致病因素，例如营养不良、不经常运动、吸烟和喝酒过量都是可以改变的。

虽然女性较易患上骨质疏松症，**男性也有机会患上此病症。**

如果您担心自己有可能患上骨质疏松症，请花一点时间完成第16页的骨质疏松症自我评估测试。

45岁及以上的**女性**可以利用骨质疏松症自我评估工具（OSTA）进行**额外**的测试，进一步评估您患上骨质疏松症的风险。请翻至第15页参阅此工具。

如何开始保护骨骼?

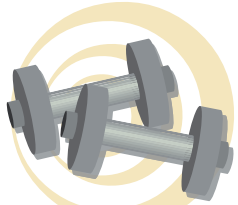


建立强壮骨骼的最佳时期是在童年和青少年期。从出生至30岁之间，新增的骨质会比被分解的骨质来得多。您应该还记得我们之前所提及的**骨峰值**，它指的是骨骼生长的巅峰。达到骨峰值能够帮助您减低患上骨质疏松症的风险。

虽然如此，这并不代表您在往后的人生阶段，无法再为促进骨骼健康而努力。运动、摄取包含高钙食物的良好饮食、定期接触阳光等等，都有助于建立强壮骨骼。人体需要阳光来生产维生素D，而维生素D则有助于钙质的吸收。

要建立强健的骨骼，您应该开始：

- 摄取均衡饮食，摄取足够份量的钙质和维生素D
- 经常做负重式运动
- 不吸烟
- 控制酒量。



如何维持均衡饮食

确保从饮食中摄取足够钙质其实并不如想象中困难。关键是适量食用来自不同食物种类的食物。

- 糙米和全麦面包
- 蔬菜
- 水果
- 肉类及其它

我的健康餐盘可以引导您：
- 让蔬菜和水果占盘子一半
- 让全谷类食物占盘子四分之一
- 让肉类及其它食物占盘子四分之一
- 使用较健康的油
- 选择白开水
- 保持活跃

均衡饮食会为人体提供足够的营养，其中的钙质会帮助您建立强壮的骨骼。因此，请切记在饮食中加入富含钙质的食物。您可以在下一页找到常见食物的钙质含量清单。

常见食物的钙质含量

来源	份量	钙质（毫克）每份
牛奶和乳制品		
低脂酸乳酪	1盒(200克)	340
低脂牛奶	1杯(250毫升)	300
乳酪	1片(20克)	130
鱼类/肉类/豆类/坚果类		
干江鱼仔(带骨)	2汤匙(40克)	630
附有“较健康选择”标志的娟豆腐	2块(170克)	300
黄豆(煮熟)	1杯(180克)	185
罐头沙丁鱼(带骨)	1条(50克)	185
豆干	1小块(90克)	150
杏仁	1/4 杯(40克)	100
印度豆(生的)	1/4 杯(50克)	85
豆花加糖浆	1碗(540克)	80
娟豆腐	2块(170克)	50
烤花生(没有壳)	1/4 杯(60克)	35
蛋	1粒(50克)	30
豆奶	1杯(250毫升)	20
水果/蔬菜		
芥兰(煮熟)	3/4杯（100克）	195
干无花果	5整个（95克）	155
菠菜（煮熟）	3/4杯（100克）	135
菜心（煮熟）	3/4杯（100克）	125
四季豆（煮熟）	3/4杯（100克）	75
芥兰花（煮熟）	3/4杯（100克）	45
杏脯	1/4杯（60克）	55
木瓜	1片（130克）	35
葡萄干	1/4杯（60克）	30
青豆（煮熟）	3/4杯（100克）	25
添加钙质产品		
高钙奶粉	4勺（25克）	700
低脂高钙牛奶	1杯（250毫升）	450
附有“较健康选择”标志的豆奶	1杯(250毫升)	450
面包	2片（60克）	110

钙质对您的健康为何这么重要?

钙质是骨骼的最主要成份。

钙质是促进骨骼、肌肉和神经健康的必要成份。钙质主要储藏在骨骼内，其作用是建立骨骼结构和力量。如果您的饮食中没有足够的钙质，您的身体将会从骨骼中取出钙质，以维持肌肉和神经功能所需要的钙质。

从饮食中所吸取的钙质含量取决于几种因素。这包括:

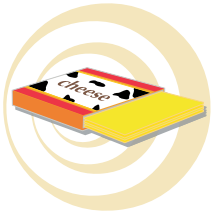
- 每天的钙质摄取
- 人体内的维生素D含量
- 年龄
- 更年期（只适用于女性）。

因此，每天根据您的年龄和人生阶段所需的建议份量，摄取足够份量的钙质，是非常重要的。

增加饮食中的钙质摄取量的小贴士：

1. 在汤、果昔（smoothies）、奶昔（milkshakes）和酱料中添加脱脂奶粉或低脂牛奶。
2. 选择低脂乳制品。它们含有同样份量的钙质，对于心脏健康也有帮助!
3. 如果您有喝豆奶类饮料的习惯，尽量饮用富有添加钙质的产品。

如果您有乳糖不耐症，该怎么办？



乳糖不耐症是指身体没有消化乳糖的能力。乳糖是一种存在于牛奶和乳制品中的糖份。如果您在食用牛奶和乳制品后，出现以下不适症状，您可能患有乳糖不耐症：

- 腹胀
- 腹部胀气
- 恶心
- 腹部绞痛
- 腹泻

但是，您不必过分担心。要维持高钙饮食，还有其他可行方法。您可以试试以下建议：

- 在汤类和早餐谷物中，渗入一些牛奶。
- 选择低乳糖的乳酪，例如cheddar，cottage，ricotta，swiss或parmesan乳酪 。
- 尝试吃酸乳酪。酸乳酪含有 “益生菌”，能够帮助身体消化乳糖。
- 选择少乳糖或无乳糖的牛奶和乳制品。
- 在饮食中加入其他钙质丰富的食品，例如添加钙质豆奶，绿叶蔬菜，豆腐，杏仁，豆类，带骨的江鱼仔和沙丁鱼。

维生素D的主要功能是什么？

维生素D能增加小肠对钙质的吸收，并控制血液中的钙质含量，从而强化骨骼。

虽然维生素D的食物来源有很多，包括鲑鱼、肝脏、鸡蛋、鱼肝油以及强化维生素D食品，例如人造奶油和一些低脂牛奶，但它们都无法为人体提供足够的维生素D。

因此，摄取维生素D的最佳方法，就是在阳光充足时到户外散步。每天接触阳光**15–30分钟**就足够了。但是，请避免在一天之中最酷热的时段进行户外活动。

您需要多少钙质和维生素D?

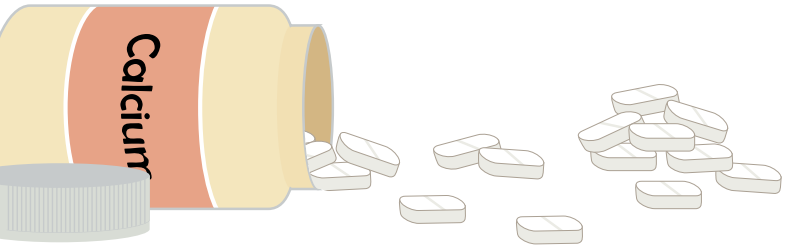
以下图表显示了处于不同年龄层和人生阶段的人所需的钙质和维生素D:

	男孩和女孩	男性和女性	男性和女性	孕妇或正在哺乳的妇女
年龄 (岁)	10-18	19-50	51及以上	-
钙 (每天/毫克)	**1000**	**800**	**1000**	**1000**
维生素D (国际单位)	**100**	**100**	**100**	**400**

您需要服用补充品吗?

如果您从饮食中所摄取的钙质和维生素D偏低，而且您无法把它们提高到建议水平，您的医生可能会建议您服用补充品。

在服用任何药物或补充品之前，请先咨询医生。



体力活动为何重要?

只单单依靠饮食中的营养成份，并不足以长期促进骨骼强壮和健康。

体力活动对于减低患上骨质疏松症的风险同样重要。每个星期至少5天，每次进行30分钟的中等强度体力活动，将会改善您的健康。您可以把30分钟分成每次10分钟的运动，累积成30分钟的运动量。进行强建骨骼的运动，对于建立和维持骨质量是非常重要的。这些运动包括负重式和抗阻力运动 (力量锻炼)。

负重式运动

这些活动需要您的双脚支撑您的体重，也需要造成一定的冲击力，以促进骨骼健康。您应该让这些运动成为日常运动的一部份:

- 太极
- 快步走
- 慢跑
- 跳舞
- 爬楼梯
- 球拍类运动。

体力活动为何重要?

抗阻力运动（力量锻炼）
这些运动通过运用肌肉去抵抗阻力，以达到强健/增强肌肉的目的。当您进行这些运动时，您的肌肉和骨骼会变得更强壮，您的新陈代谢率也会增加。您应该让这些运动成为日常运动的一部份：

- 伏地挺身
- 重量锻炼
- 举重（利用适当的重物或锻炼举重的健身器材）。

对于年长者来说，最重要是选择适合您的年龄和健康状况的运动。在开始运动计划前，先咨询医生意见。

吸烟和喝酒是否对骨骼有害?

吸烟可以导致女性的骨质流失和提早开始更年期。

如果您不吸烟，请不要开始。如果您吸烟，请戒烟。您可以致电1800 438 2000（戒烟热线），向友善及经验丰富的戒烟辅导员查询实用的戒烟建议和寻求协助，这些戒烟服务都近在咫尺。

酒精饮料也会损害您的骨骼。过量的酒精会减低：

- 骨质增生
- 人体吸收钙质的能力。

如果您有喝酒的习惯，请限制您的饮酒量：

- 每天不超过3杯标准份量的酒（男性）
- 每天不超过2杯标准份量的酒（女性）。

1杯酒的标准份量等于：

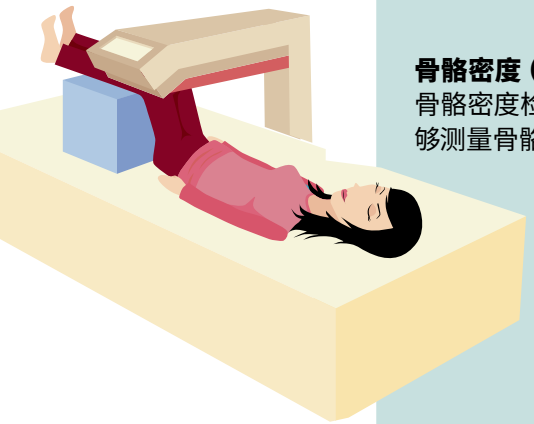
啤酒
2/3份量的小罐啤酒
（220毫升）

小玻璃杯
1口烈酒
（30毫升）

葡萄酒
1杯葡萄酒
（100毫升）

如何知道自己是否患上了骨质疏松症?

常规的X光检验无法验出骨质疏松症，除非病情已相当严重，以及大量骨质已经流失。检验骨质疏松症的最佳方法是进行骨骼密度（BMD）检查，以测量不同部位的骨骼密度（例如髋部、脊柱等）。



骨骼密度（BMD）检查
骨骼密度检查是一项简单、非侵入性的医疗程序，能够测量骨骼内的钙质含量，可及早发现骨质流失。

65岁以上的男性和女性比年轻人较容易患上骨质疏松症。尽管如此，在65岁以前还是有可能出现骨质量偏低的情况。由于骨质疏松症在发生骨折前并无明显症状，因此如果您拥有下列致病因素，您必须尽早去看医生。

如果您拥有下列特征，您应该尽早去接受骨骼密度检查：

- 长期服用类固醇（即是皮质酮（cortisone）和地塞米松（dexamethasone））
- 您的家人曾臀骨骨折
- 长时期不良于行，例如因病躺卧、住院
- 体型瘦小
- 曾经跌倒导致骨折
- 在45岁前就经历了更年期。

如果您认为您需要接受骨骼密度检查，请向您的医生咨询。

什么是OSTA?

为亚洲人而设计的骨质疏松症自我评估工具（OSTA）是一份指导工具，以协助亚洲妇女评估她们患上骨质疏松症的风险。评估的方法很简单，只需以她的体重（公斤）和年龄作比较即可。例如：如果您今年60岁，体重50公斤，您患上骨质疏松症的几率是中等风险（橘色组别）。

年龄（岁）	体重（公斤）							
	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
45-49								
50-54						低风险		
55-59								
60-64								
65-69			中等风险					
70-74								
75-79	高风险							
80-84								
85-89								

了解您的OSTA评分

风险组别	代表着什么?	您必须怎么做?
高风险	您属于高风险群。在这个高风险群之中，有大约61%的人士患有骨质疏松症。您应该要求接受骨骼密度检查。	除了要从饮食中摄取足够的钙质以及经常进行负重式运动，您可能也需要服药/补充品，以增强您的骨骼。
中等风险	您属于中等风险群。在这个中等风险群中，有大约15%的人士患有骨质疏松症。您应该向您的医生咨询，以查看是否有任何其他的致病因素。	除了要从饮食中摄取足够的钙质以及经常进行负重式运动，您可能也要改变生活方式（戒烟，减少喝酒），以降低风险。
低风险	您属于低风险群。在这个低风险群中，只有大约3%的人士患有骨质疏松症。但是，如果您拥有第3页上列明的任何致病因素，请向医生咨询。	您还是需要维持摄取足够钙质的饮食以及经常进行负重式运动，以保持骨质量。

骨质疏松症自我评估测试：
我患上骨质疏松症的几率有多高？

完成此调查问卷，评估您患上骨质疏松症的几率有多高。

1. 您的年龄是不是在65岁及以上？
   ○是　○否
2. 您是否有髋部骨折的家族病历？
   ○是　○否
3. 您的体型是否瘦小？
   ○是　○否
4. 您是否曾经跌倒后骨折？
   ○是　○否
5. 您是否有吸烟？
   ○是　○否
6. 您的钙质摄取量是否低于建议水平？（请参阅第10页）
   ○是　○否
7. 您每天的体力活动是否少于30分钟（例如慢跑、快步走、跳舞和爬楼梯）？
   ○是　○否
8. 您是否在一天内喝多过2至3杯标准份量的酒？
   ○是　○否
9. 您是否曾经服用类固醇药物长达3个月？
   ○是　○否
10. 只限男性回答：医生是否曾告诉您，您的性荷尔蒙（睾丸激素）偏低？
    ○是　○否
11. 只限女性回答：您的月经是否曾停止12个月或更久（不包括因怀孕、哺乳和切除子宫所造成的经期停顿）？
    ○是　○否
12. 只限女性回答：您是否在45岁之前就经历更年期，或通过手术切除卵巢？
    ○是　○否

如果您有两个或以上的答案是“是”，这并不代表您已经患上骨质疏松症。但是，这表示您较有可能得到骨质疏松症。请向您的医生咨询意见。

备注

骨质疏松症是可以加以预防的。
您只需稍微改变生活方式，就可以减低患病风险。

- 维持均衡饮食，以便摄取足够份量的钙质和维生素D。
- 经常进行负重式运动。
- 不吸烟。
- 限制饮酒量。

欲知更多有关骨质疏松症的详情：

- 请咨询您的家庭医生
- 请联络保健热线1800 223 1313（在办公时间内获取个人咨询）

或

浏览以下网站：

- 保健促进局 @ ***www.hpb.gov.sg***
- 新加坡骨质疏松症协会 @ ***www.osteoporosis.sg***
- 国际骨质疏松基金会 @ ***www.iofbonehealth.org***

Copyright © HPB B C 561-09/V17
July 2017