



國家衛生院  
骨骼疏鬆症及相關骨骼疾病 ~  
國家資源中心  
National Institutes of Health  
Osteoporosis and Related  
Bone Diseases ~  
National Resource Center

2 AMS Circle  
Bethesda, MD  
20892-3676

電話: 202-223-0344  
免付費電話: 800-624-BONE  
傳真: 202-293-2356  
聽力障礙者專線 (TTY):  
202-466-4315  
電子郵件: NIAMSBoneInfo@  
mail.nih.gov  
網址: www.niams.nih.gov/bone

國家衛生院骨骼疏鬆症及相關骨骼  
疾病 ~ 國家資源中心由關節炎、肌  
肉骨骼及皮膚疾病國家研究院  
(National Institute of Arthritis and  
Musculoskeletal and Skin Diseases)  
提供資助, 同時接受以下機構的支  
援: 國家老年疾病研究院 (National  
Institute on Aging)、Eunice  
Kennedy Shriver 兒童健康與生長發  
育國家研究院 (Eunice Kennedy  
Shriver National Institute of Child  
Health and Human Development)、  
牙科及顱面研究國家研究院  
(National Institute of Dental and  
Craniofacial Research)、糖尿病、  
消化及腎臟疾病國家研究院  
(National Institute of Diabetes and  
Digestive and Kidney Diseases)、  
國家衛生院婦女健康研究辦公室  
(NIH Office of Research on  
Women's Health) 及健康與人類服  
務部婦女健康辦公室 (DHHS Office  
on Women's Health)。

國家衛生院 (National Institutes of  
Health/簡稱 NIH) 隸屬於美國健康  
與人類服務部 (U.S. Department of  
Health and Human Services)。



# 骨骼健康與骨質疏鬆症： 為年滿 50 歲及 50 歲以上 的亞裔婦女提供的指南

當您考慮自身的健康狀況時，您可能不會想到您的骨骼。但是，透過預防骨質疏鬆症保持骨骼健康，並減少骨折的風險，在您一生中都非常重要，尤其是在您年長時更加重要。以下是一些為您提供幫助的重要資訊。

## 風險因素

增加您患骨質疏鬆症及骨折的風險因素包括：

- 亞裔
- 女性
- 年齡較大（五十歲以上）
- 體重較輕
- 更年期或在更前期之前手術切除雙側卵巢（導致較低的雌激素水平）
- 成年骨折史
- 近親有成年骨折史
- 長期鈣攝入量低
- 身體活動量不足
- 目前吸煙
- 酗酒
- 使用某些藥物，例如糖皮質激素和抗癲癇藥物
- 厭食症病史

## 什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種使骨骼脆弱且更容易出現骨折的疾病。這種疾病沒有警告症狀。最初的症狀，通常表現為在骨骼已經變得脆弱後出現的骨折。骨折最常出現在髖關節、脊椎及手腕處。脊椎骨折可以造成駝背姿勢、身高減低及慢性背痛。骨質疏鬆症最嚴重

骨骼健康與骨質疏鬆症：為年滿 50 歲及 50 歲以上的亞裔婦女提供的指南 (Bone Health and Osteoporosis: A Guide for Asian Women Aged 50 and Older)

的結果是髖關節骨折。髖關節骨折可能導致終身殘障，甚至死亡。

您可以採取措施在年長時保護骨骼。具體措施包括含有豐富的鈣及維他命 D 的良好飲食、定期運動計劃、健康的生活方式；有時還需要服藥。

## 鈣及維他命

想要終身保持健康、強壯的骨骼，需要鈣質的幫助。成年男性和女性都應當每日攝入 1000 毫克鈣，而五十歲以上的人應當每日攝入 1200 毫克鈣。

很多亞裔的飲食中含鈣量很低。下列不同種類的食品，含有不同數量的鈣質。

- 杏仁
- 白菜
- 綠花椰菜
- 加鈣橘汁
- 加鈣豆漿
- 加鈣米
- 罐裝帶魚骨沙丁魚
- 罐裝帶魚骨鮭魚
- 牛奶、酸奶、乳酪、冰淇淋
- 卷心菜
- 蠔
- 芝麻
- 黃豆
- 豆腐
- 蘿蔔葉

很多亞裔美國人無法消化乳製品，醫學上稱之為乳糖不耐症。如果您有乳糖不耐症，您可以選擇採取以下措施：

- 每次吃少量乳製品，每天分幾次進食，一天中的間隔時間大致相同
- 進食更多含鈣量高的非乳製品食品
- 服用鈣補充劑
- 服用乳糖分解酵素藥丸，使乳製品更容易消化

維他命 D 有助於身體對鈣的吸收。您每天需要 400-600 國際單位 (IU) 的維他命 D。人可以從以下來源獲得足量的維他命 D：

- 15分鐘日曬
- 蛋黃
- 海魚
- 加強乳製品
- 維他命及礦物質補充劑

## 運動

體育活動對於預防骨質疏鬆症，及減少可能導致骨折的摔跤風險也十分重要。負重活動有助於您保持健壯的骨骼。負重活動包括：

- 步行
- 爬樓梯
- 跳舞
- 舉重

其它類型的運動有助於增強身體的靈活性，改善平衡感，從而預防摔跤。例如：

- 打太極拳
- 騎自行車
- 游泳

請與您的醫生討論，選擇對您來說比較安全的運動計劃。如果您的骨密度低，或患有骨質疏鬆症，則應當避免做彎腰或扭動脊椎的運動及活動，以保護脊椎。

## 健康的生活方式

吸煙與酗酒對於骨骼有害。爲了保護您的骨骼，不要吸煙；如果您飲酒，則應有所節制，少量飲用。

## 骨密度檢查

如果您有患骨質疏鬆症的風險較高，您應當向醫生洽詢，決定是否接受骨密度檢查。該項檢查將幫助您的醫生確定您是否需要服藥，以降低骨折的風險。

骨密度檢查簡便、無痛。檢查中，您無須脫掉衣服。雙能X光吸收測定法或DXA檢查，是目前受到最廣泛認可的骨密度檢查。該項檢查測量髖關節及脊椎的骨密度。如果您年滿六十五歲或以上，聯邦醫療保險（Medicare）可能會支付此項檢查的費用。請向您的醫生諮詢有關詳情。

## 骨質疏鬆症治療

如果骨密度檢查顯示您的骨密度低，或顯示您患有骨質疏鬆症，您的醫生可爲您進行治療。治療的方法包括補充鈣與維他命D、運動以及藥物。美國食品與藥物管理局（U.S. Food and Drug Administration/簡稱FDA）批准的藥物包括：

- 雙磷酸鹽類藥物：阿侖膦酸鈉（Fosamax<sup>1</sup>）、利塞膦酸鈉（Actonel）、伊拜膦酸鈉（Boniva）及唑來膦酸（Reclast）
- 抑鈣素（Miacalcin 及 Fortical）
- 雷洛昔芬（Evista），一種選擇性雌激素受體調節劑
- 特拉帕肽（Forteo），一種副甲狀腺素（副甲狀腺分泌的荷爾蒙）
- 雌激素療法（單獨使用雌激素，叫作雌激素療法；如果合併使用黃體素和雌激素，則稱之為荷爾蒙療法）

以上介紹的這些不同種類的藥物，為骨質疏鬆症的防治提供多種選擇。您的醫生可以幫助您選擇最適合您的藥物。

### 本文中常用詞語的中英文對照

乳糖不耐症            lactose intolerance

乳糖分解酵素藥丸    lactase pills

國家衛生院骨質疏鬆症及相關骨骼疾病 ~ 國家資源中心感謝國家骨質疏鬆症基金會（National Osteoporosis Foundation）在編寫本出版物時提供的幫助。

2009年1月修訂

<sup>1</sup>本簡明資料中提供的品牌名稱僅作為範例，列出這些名稱並不表示國家衛生院（National Institutes of Health）或任何其他政府機構推薦這些產品。此外，如果未提及某一特定品牌名稱，並不表示或暗示該產品不令人滿意。

## 供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本簡明資料時，我們包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想瞭解有關自己所服的藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽詢美國食品與藥物管理局（U.S. Food and Drug Administration），電話號碼 888-INFO-FDA（免費電話號碼 888-463-6332），或者訪問其官方網站：[www.fda.gov](http://www.fda.gov)。

如您想了解最新的統計數字或者是有關問題，請向疾病控制和預防中心下屬的國家衛生統計中心查詢：您可以電洽 800-232-4536（免付費），或登錄其官方網站（網址為 [www.cdc.gov/nchs](http://www.cdc.gov/nchs)）。

*2002 年至 2011 年是全國關注骨骼和關節健康的十年*