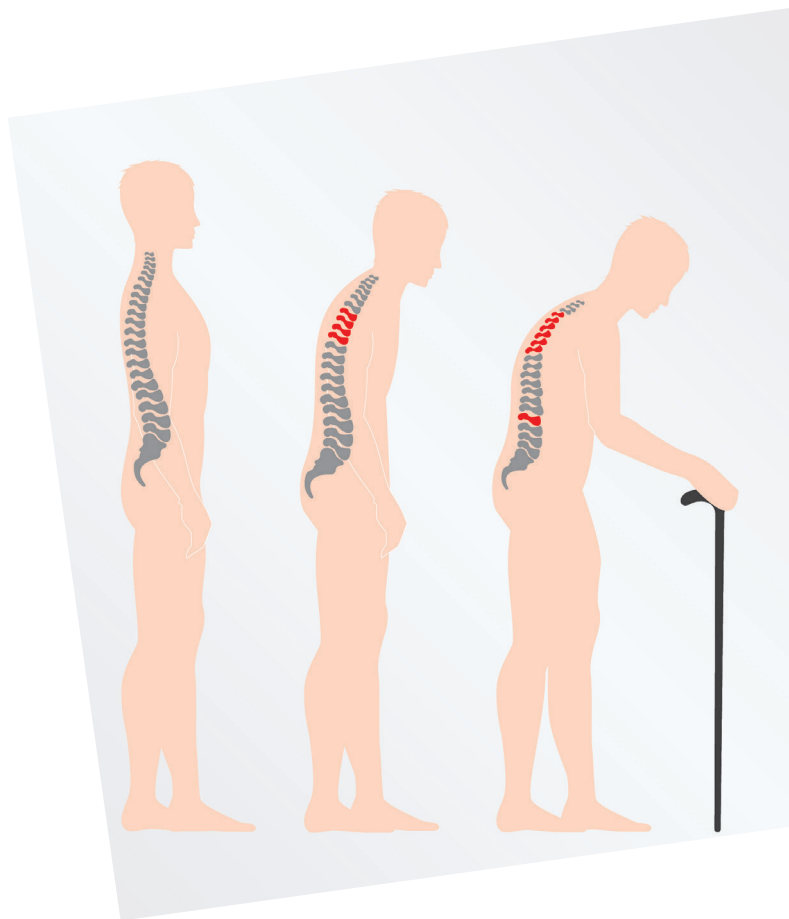


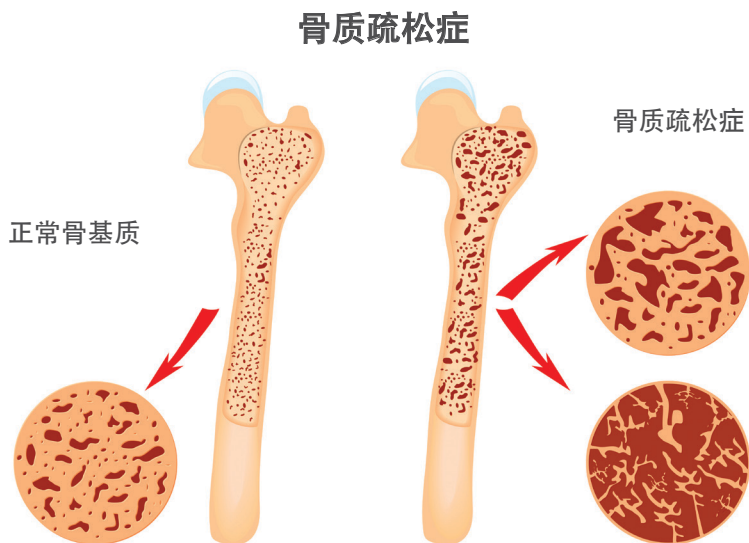
# 骨质疏松症



糖尿病，内分泌专科与代谢中心为您提供一站式门诊。由有丰富经验的内分泌科医生，糖尿病专科教育护士，足部护疗师和营养师共同来管理病人的糖尿病，甲状腺问题，肥胖问题和其他相关疾病。患者有高胆固醇，钙和骨骼疾病，垂体疾病，肾上腺疾病和内分泌性高血压，请向我们了解更多信息。

## 什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是身体的骨头容易发生骨折的病情。



## 骨质疏松症的原因是什么？

随着年龄的增长，骨质流失会超过骨形成，骨质流失会导致骨骼变得多孔且脆弱。

妇女比男性患有骨质疏松症风险较高，这是因为妇女在更年期时的骨质流失比较严重。

## 什么是骨质疏松症的风险因素？

- 家庭成员也患有骨质疏松症
- 父母有过髌骨骨折
- 体重过低
- 你曾经患有脆弱性骨折
- 长时期的卧床不动
- 钙和维生素D摄取不足
- 过量饮酒
- 吸烟
- 在45岁前绝经
- 长期服用某些药物（如类固醇激素之类的药物）
- 某些疾病（例如甲状腺疾病，类风湿性关节炎，肝或肾的疾病）

## 骨质疏松症是如何诊断的？

是根据骨密度扫描（DXA扫描）来诊断的。这是一种辐射极少而且无痛的扫描。

## 在什么情况下应该考虑做DXA扫描？

- 妇女在绝经后并且有存在其它的骨质疏松症的风险
- 男性在50岁后并且有存在其它的骨质疏松症的风险
- 妇女在65岁后并无骨质疏松症的危险因素
- 男性在70岁后并无无骨质疏松的危险因素
- 骨质疏松症自我评估工具（OSTA）的比分数属于高风险（只用于妇女评估）

## 如何计算OSTA

骨质疏松症自我评估工具（OSTA）风险评分是由年龄（年）减去体重（公斤）计算。

OSTA 风险评分	骨质疏松症风险	DXA 扫描
>20	高	推荐
0-20	中	根据医生的建议
<0	低	不建议

## 如何预防骨质疏松症？

- 饮食上食用足够的钙和维生素D
- 经常做负重运动（例如：散步，慢跑）
- 预防跌倒
- 停止吸烟
- 限制酒精的摄入量

## 含钙丰富的食物能强健骨骼



牛奶



酸奶



黄豆



橙



羊角豆



乳酪/起司



萝卜青菜



芝麻粒



杏仁



肉桂

健康的成年人每天需要摄取钙800-1000毫克。  
该表显示了常见食物的钙含量。

## 常见食物的钙含量

	资源	份量	钙份量 (每份毫克)
	<b>牛奶及奶制品</b>		
	低脂酸奶	1 盒 (200克)	420
	低脂牛奶	1 杯 (250毫升)	300
	起司/奶酪	1 片 (20克)	130
	<b>鱼/肉类/豆类/坚果</b>		
	干江鱼仔 (带骨头)	2 汤匙 (40克)	240
	黄豆 (熟)	1 杯 (180克)	190
	沙丁鱼罐头 (带骨)	1 条鱼 (50克)	190
	硬豆腐	1 块 (90克)	150
	杏仁	¼ 杯 (40克)	100
	木豆 (生)	¼ 杯 (50克)	85
	豆花	1 碗 (620克)	380
	豆腐	2 方块 (170克)	50
	烤花生, 无壳	¼ 杯 (60克)	30
	鸡蛋	1 (50克)	30
	豆花水	1 杯 (250毫升)	25
	<b>水果/蔬菜</b>		
	干无花果	5 个 (95克)	240
	芥兰, 熟	¾ 杯 (100克)	195
	菠菜, 熟	¾ 杯 (100克)	140
	菜心, 熟	¾ 杯 (100克)	135
	长豆角, 熟	¾ 杯 (100克)	50
	西兰花, 熟	¾ 杯 (100克)	50
	杏干	¼ 杯 (60克)	40
	木瓜	1 片 (130克)	40
	葡萄干	¼ 杯 (60克)	30
	青豆, 煮熟	¾ 杯 (100克)	30
	<b>强化钙产品</b>		
	高-钙乳制品	4 勺 (25克)	450
	高-钙豆奶	1 杯 (250毫升)	450
	鸡蛋面条	1 份 (100克)	210
	全麦面包	2 片 (60克)	120

维生素D有助于小肠摄取钙的功能。维生素D含量高的食品包括鱼肝油，蛋黄，鲑鱼，鲭鱼和沙丁鱼。每天15分钟的阳光照射可以帮助人体产生维生素D。健康的成年人每天需要摄取400-800国际单位的维生素D。

运动能促进肌肉和骨骼强度以及身体平衡。建议锻炼的频率和持续时间是每天30分钟，每周5天或更多。建议强化负重练习（例如：步行，慢跑，跳舞，太极拳）和抵抗运动（例如：肌肉训练）。在你开始锻炼计划前请咨询医生。





## 如何预防跌倒？

- 安装好辅助剂（如拐杖，扶手杆和防滑垫）
- 防滑鞋底
- 改善照明
- 消除住家环境的障碍



## 用于治疗骨质疏松症的药物包括：

- 钙和维生素D补充剂 (Calcium and Vitamin D supplements)
- 二膦酸盐 (Bisphosphates)
- 狄诺塞麦 (Denosumab)
- 选择性雌激素受体调节剂 (Selective Estrogen Receptor Modulators)
- 激素替代疗法 (Hormone Replacement Therapy)
- 降钙素 (Calcitonin)
- 重组人甲状旁腺激素 (Recombinant Human Parathyroid Hormone)
- 雷奈酸锶 (Strontium Ranelate)

你的医生会根据你的病情用以上这些药物治疗你的骨质疏松症。

笔记:

笔记:

## 更多详情

### 黄廷方综合医院和裕廊社区医院

裕廊东21街1号, 新加坡邮区 609606

www.ntfgh.com.sg | www.jch.com.sg

### 诊所开放时间

星期一至五: 早上8点30分至下午5点30分

星期六: 早上8点30分至中午12点30分(部分诊所\*)

牙科诊所: 星期一至四: 早上8点至下午5点30分, 星期五: 早上8点至下午5点

\*请参阅我们的网站了解更多信息。

### 咨询与预约详情

咨询热线: 6908 2222 (24-hr)

传真: 6716 5500 | 电邮: contactus@nuhs.edu.sg

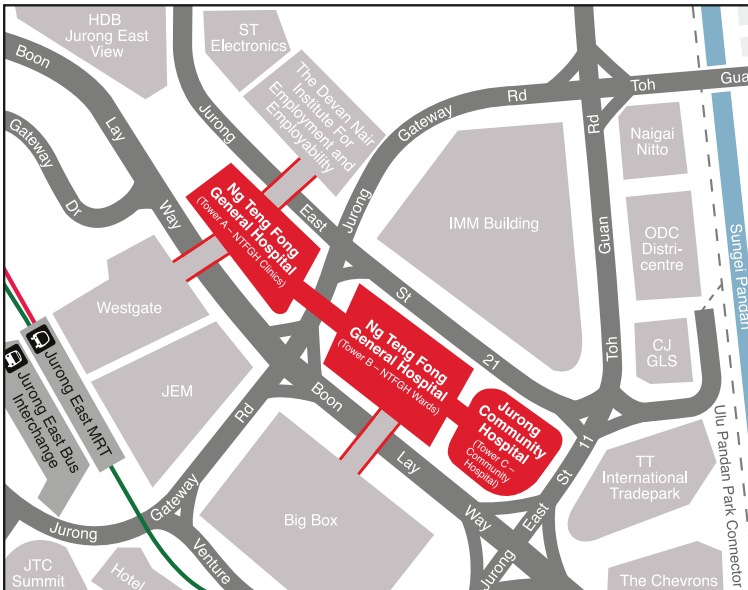
预约热线: 6908 2222 (星期一至五: 早上8点至下午5点30分, 星期六: 早上8点至中午12点30分)

传真: 6716 2200 | 电邮: appointment@nuhs.edu.sg

牙科预约热线: 6716 2233 (星期一至五: 早上8点至下午5点30分)

传真: 6716 2200 | 电邮: JHCampus\_Dental@nuhs.edu.sg

## 如何前往



### 乘搭地铁

请在裕廊东地铁站下车

### 乘搭巴士

#### 裕廊东巴士转换站

41, 49, 51, 52, 66, 66B, 78, 78A, 79, 79A, 97, 97E, 98, 98M, 105, 143, 143M, 160, 160A, 160M, 183, 183B, 197, 333, 334, 335, 506

### 途经文礼大道

49, 99, 333, 私人巴士服务 625, 990

### 免责声明:

本手册信息只用于教育性目的, 不得替代医疗诊断或治疗。如有任何有关您的健康、身体体能或医疗状况的疑问, 请务必咨询您的医生。信息在印刷时是准确的。