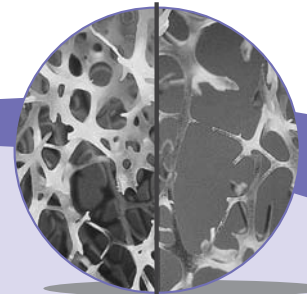




强健 骨骼指南

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



运动可以保持骨骼和肌肉强健

- 每天进行至少 30 分钟有氧运动。快走、健身操、徒步越野可强健承托您体重的骨骼，从保持或改善骨骼强度的角度看，这些运动比游泳、骑自行车等不用承重的运动更好。骨骼锻炼亦要包括一些不会在日常做的活动，例如身手敏捷训练和跳舞。
- 结实的肌肉有助于维持骨骼的强健。可以每周用拉力绳或负重做至少 3 次针对各组不同肌肉群的阻力训练运动。
- 摔倒可能导致骨折。可以通过练习太极拳或平衡运动提高您平衡与协调能力。
- 做些有助维持或改善体态的运动，如背部伸展运动和增强核心力量的运动。

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，看看您是否需要接受骨密度测试。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。



加拿大骨质疏松症协会
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca