

# 骨质疏松症

## 什么是骨质疏松症？

一种骨质软化程度增加，增加骨折风险的疾病。大多数病人不知道他们的骨骼正在变弱。男性和女性的骨质流失都是在35岁左右开始的。

## 骨质疏松症很常见

50岁以上的成年人中



每2名妇女中有1



每4个男人 中有1个

会因骨质疏松症而断骨

## 骨质疏松症的分 类



骨质减少  
10-25% 的骨质流失



骨质疏松症  
>25% 的骨质流失

## 理解DEXA测试的T分数



-1 或以上  
正常的骨密度



-1 至 -2.5  
低骨密度 每年进行一 次筛 查



-2.5 或以下  
骨质疏松症 每1-2年进行一 次筛查

## 症状



骨骼容易断 裂



背部疼痛



加班时的高度 损失

## 常见原 因/风 险因素



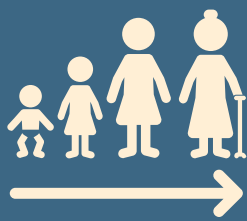
遗传学



钙摄入量低



酒精摄入量



年龄 (45岁以上)



不活跃的生活方式



低体质 体 重/BMI

## 预防和治疗

- 减少酒精和咖啡因的消耗
  - 女性最多2杯/天，男性3杯/天
- 停止吸烟
- 每周至少锻炼3-4天（每次30-40分钟）
- 富含钙和维生素D的健康饮食（酸奶、强化维生素D的牛奶、鲑鱼等）
- 通过良好的照明和清晰的走道，防止在家中摔倒，地板上 没有松动的物体



+



SCAN ME

Covid-19 疫苗和疾病 状态信息图



发短信（402）732-2627了解 更多关于COVID-19疫苗的信

<https://tinyurl.com/amcphealthhelper>