

골다공증

골다공증이란 무엇인가요?

골다공증은 뼈가 약해지면 골절 위험이 증가하는 질환입니다. 대부분의 환자는 자신의 뼈가 약해지고 있다는 사실을 인지하지 못합니다. 골손실은 남성과 여성 모두 35세 전후에 시작됩니다

골다공증은 흔한질환입니다

성인 50세 이상 중



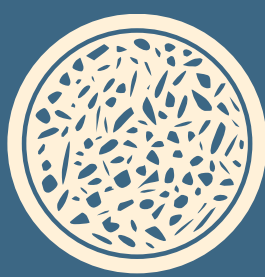
여성 2명 중 1명



남성 4명중 1명

골다공증으로 인해 뼈가 부러질 수 있습니다.

골다공증의 종류



골감소증
10-25% 골 손실



골다공증
>25% 이상의 골 손실

DEXA 테스트의 T점수 이해하기



-1 이상
정상 골밀도 15년마다 검사



-1 to -2.5
매년 저골밀도 검진



-2.5 or below
골다공증 1~2년마다 검사



뼈가 쉽게 부러짐



허리 통증



초과 근무로 인한 키 손실

증상

일반적인 원인/위험요인



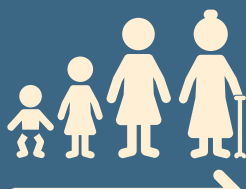
유전적



칼슘 섭취 부족



알코올 섭취량



연령(45세 이상)



비활동적인 라이프 스타일



저체중 체중/BMI

예방 및 치료

- 알코올 및 카페인 섭취 줄이기
 - 여성은 하루 최대 2잔, 남성은 하루 최대 3잔
- 금연
- 일주일에 최소 3~4일 운동하기(세션당 30~40분)
- 칼슘과비타민D가풍부한건강한식단(요거트, 비타민D가 우유, 연어, 기타)
- 좋은 조명과 바닥에 느슨한 물체가 없는 깨끗한 통로



+



코로나19 백신 및 질병
현황 인포그래픽

SCAN ME

<https://tinyurl.com/amcphealthhelper>



COVID-19 백신에 대해 자세히
알아보려면 (402) 732- 2627로
문자하세요.