1. \*\*سن\*\*:

- حدود 30% از افراد بالای 50 سال دچار پوکی استخوان هستند.

- سن متوسط شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان در زنان 75 سال و در مردان 80 سال است.

2. \*\*جنس\*\*:

- تقریباً 80% از افراد مبتلا به پوکی استخوان زنان هستند.

- یک زن از هر 3 زن و یک مرد از هر 5 مرد بالای 50 سال به پوکی استخوان مبتلا می‌شود.

3. \*\*عوامل ژنتیکی\*\*:

- افراد با سابقه خانوادگی پوکی استخوان، 2 تا 3 برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند.

4. \*\*رژیم غذایی\*\*:

- کمبود کلسیم: حدود 70% از زنان و 50% از مردان در سنین بالای 50 سال به مقدار کافی کلسیم مصرف نمی‌کنند.

- کمبود ویتامین D: تقریباً 40% از بزرگسالان در ایالات متحده دچار کمبود ویتامین D هستند.

5. \*\*فعالیت بدنی\*\*:

- افراد غیرفعال بدنی، 1.5 تا 2 برابر بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند.

6. \*\*مصرف دخانیات و الکل\*\*:

- استعمال سیگار: حدود 25% از افراد سیگاری دچار پوکی استخوان می‌شوند.

- مصرف الکل: مصرف بیش از 3 واحد الکل در روز می‌تواند خطر پوکی استخوان را تا 50% افزایش دهد.

7. \*\*بیماری‌های مزمن\*\*:

- بیماری‌های تیروئید: حدود 30% از افرادی که تحت درمان با داروهای تیروئید هستند، دچار کاهش توده استخوانی می‌شوند.

- دیابت: افراد مبتلا به دیابت نوع 2، 20% بیشتر در معرض خطر شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان هستند.

8. \*\*داروها\*\*:

- مصرف کورتیکواستروئیدها: افرادی که بیش از 3 ماه از این داروها استفاده می‌کنند، 50% بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان هستند.