

美國亞裔健康推廣計劃

骨質疏鬆症教育及篩檢計劃

誰易得骨質疏鬆症？

- ▶ 超過半數年過半百的美國**女性及男性**有骨質疏鬆症！
- ▶ 在年逾五十歲的人士中，有半數女性與四分之一的**男性**會因骨質疏鬆而骨折！
- ▶ 超過五十歲的**亞裔女性**，**五分之一**有骨質疏鬆症！
- ▶ **五分之一**更年期後的**亞裔女性**每日攝取鈣量不足！使她們成為易得骨質疏鬆症的高危險群。



- ▶ 有骨質疏鬆症的**亞裔女性**是**脊椎骨折**的高危險群！脊椎的骨折增高**死亡**的危險性！



Montgomery County, Maryland
Department of Health and Human Services



240.777.4517 www.AAHInfo.org

骨質疏鬆症和美國亞裔社區

“骨質疏鬆症”是什麼？

發生於骨組織，在經過某些時日後產生單薄化和密度減低的情況。

有骨質疏鬆症的人有較高骨折的危險，例如在脊椎骨、骨盆或手腕等部位。

為何人們會得骨質疏鬆症？

可控制的因素：

- ▶ 攝取少量鈣及維生素D
- ▶ 飲用超過兩杯酒精類飲料
- ▶ 抽煙
- ▶ 身體活動量太少
- ▶ 體重低於127磅(58公斤)
- ▶ 因為提早更年期所導致的低量雌激素（45歲以下）
- ▶ 一般健康狀況不良
- ▶ 使用某些藥物（比如使用類固醇超過三個月）

無法控制的因素：

- ▶ 身為美國亞裔
- ▶ 身為女性
- ▶ 年事的增長
- ▶ 有骨折的家族史



如何預防骨質疏鬆症？

▶ 攝取富含維生素D及鈣質的食物，例如：

- 綠葉蔬菜（菠菜或白菜）
- 魚類（罐裝鮭魚、鮭魚和沙丁魚）
- 乳類
- 乳酪
- 豆奶
- 豆腐
- 蝦乾
- 乾海帶
- 堅果
- 雞豆



▶ 每週三次日晒，每次約十到十五分鐘。

▶ 至少一週三次運動，特別是承重活動例如：

- 走路
- 跑步
- 舞蹈
- 舉重



- ▶ 不抽煙。
- ▶ 適量飲酒。