

아시아계 미국인 건강 발의안 골다공증 교육과 검진 프로그램

어떤 사람이 골다공증에 걸리나요?

- ▶ 미국 50세 이상 인구의 절반 이상은 골다공증 환자입니다!
- ▶ 50세 이상 여성 절반과 남성의 사분의 일 이상이 골다공증으로 인해 골절상을 입을 것입니다!
- ▶ 50세 이상 아시아 여성 중 5명에 한 명 꼴로 골다공증에 걸리는 것으로 알려져 있습니다!
- ▶ 폐경 후 아시아 여성 4명 중 한 명이 날마다 충분한 칼슘을 섭취하지 않고 있습니다. 이 때문에 그들이 골다공증에 걸릴 수 있는 가능성이 높아지게 됩니다.



- ▶ 골다공증에 걸린 아시아 여성은 척추 골절이 발생할 가능성이 높습니다! 척추 골절은 사망에 이를 위험을 높입니다!

Montgomery County, Maryland
Department of Health and Human Services



**Asian American
Health Initiative**

240.777.4517 www.AAHInfo.org



골다공증과 아시아계 미국인 지역사회

“골다공증”이란 무엇입니까?

골다공증은 시간이 지나면서 뼈 조직이 얇아지고 덜 조밀해지는 상태입니다.

골다공증 환자는 척추, 골반, 또는 손목 뼈가 부러질 가능성이 높습니다.

골다공증에 왜 걸리나요?

통제가능요소:

- ▶ 칼슘 및 비타민D 섭취 부족
- ▶ 지나친 음주 (하루 두 번 이상)
- ▶ 흡연
- ▶ 운동부족
- ▶ 체중 58킬로그램(127파운드)미만
- ▶ 조기 폐경(45세미만)으로 인한 에스트로겐 수저 저하
- ▶ 일반적 건강상태 불량
- ▶ 특정한 약 복용(예: 3개월 이상 코르티코스테로이드제 복용)

통제불능요소:

- ▶ 인종 (아시아계 미국인)
- ▶ 성별(여성)
- ▶ 연령(고령자)
- ▶ 가족병력(골절)



골다공증은 어떻게 예방할 수 있습니까?

▶ 비타민 D와 칼슘이 포함된 다음과 같은 음식들을 더 많이 드세요:

- 녹색 채소(시금치와 복초이 배추)
- 생선(강통에 든 참치, 연어, 정어리)
- 우유
- 치즈
- 두유
- 두부
- 말린 새우
- 영양이 강화된 쌀



- 말린 해조류
- 견과류
- 어린 완두콩

▶ 일주일에 세 번, 10 - 15분 동안 햇볕을 쬐이세요.



▶ 일주일에 세 번, 특히 다음과 같이 체중을 지탱하는 운동을 해주세요:

- 걷기
- 조깅
- 춤추기
- 웨이트 트레이닝

▶ 담배를 피우지 마세요.

▶ 음주량을 제한하세요.