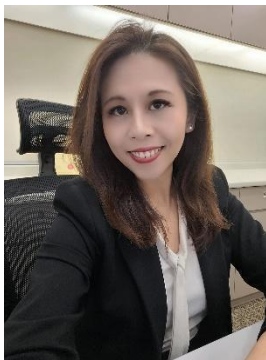


“世界骨质疏松症日” - “对脆弱的骨骼说不”

WorldOsteoporosisDay
October20



作者: Chrystal Fong Chern Ying 医生 (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

家庭医生

发布日期: 2024 年 10 月 20 日

Chrystal 博士的愿景是教育和激励个人和人群获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对普通人健康很重要的丰富科学文章，并突出影响您的关键健康问题。

[#worldosteoporosisday](#)

[#StepUpForBoneHealth](#)

世界骨质疏松症日 于每年的 10 月 20 日举行。

这一天的目的是提高人们对骨骼健康以及骨质疏松症和相关肌肉骨骼疾病的预防、诊断和治疗的认识。WOD 年度全球活动由国际骨质疏松症基金会 (IOF) 牵头。

目前，骨质疏松症的诊断和治疗严重不足。在全球范围内，数百万骨折（骨折）高风险人群仍然不知道潜在的无症状疾病。许多人不知道自己患上了骨质疏松症，直到从站立高度轻微跌落、碰撞或突然移动后骨头断裂。如此容易发生的断裂实际上被称为“脆性骨折”。

您的骨骼是您健康和独立的宝贵基础。

什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是一种骨骼密度降低和变弱的疾病。这可能导致骨折的风险增加。骨质疏松症引起的骨折会对活动能力、独立性和生活质量产生严重影响。

骨质疏松症很常见

在全球范围内，50 岁及以上的女性中有 1/3 和 5/5 的男性会因骨质疏松症而遭受脆性骨折。

再次骨折的风险增加

既往骨折与任何骨折风险增加 86% 相关。

谁有患骨质疏松症的风险？

- **性。** 如果您是女性，您患骨质疏松症的机会更大。
- **年龄较大。** 年龄越大，患骨质疏松症的可能性就越大。
- **体型。** 体重过轻，BMI 低于 19。
- **比赛。**
白人和亚裔女性的风险最高。非裔美国人和墨西哥裔美国女性的风险较低。白人男性的风险高于非裔美国人和墨西哥裔美国男性。
- **骨质疏松症家族史**
- **既往骨折。** 如果您在轻微跌倒后骨折，则表明您可能患有骨质疏松症。
- **激素的变化。**
雌激素对骨骼有保护作用，更年期/子宫切除术后，女性开始以更快的速度流失骨骼。

- **节食。** 低钙、维生素 D、蛋白质、水果和蔬菜的饮食会增加患骨质疏松症和骨折的风险。过度节食或蛋白质摄入不足可能会增加骨质流失和骨质疏松症的风险。
- **其他医疗状况。** 如某些内分泌和荷尔蒙疾病、胃肠道疾病、类风湿性关节炎、某些类型的癌症、HIV/AIDS 和神经性厌食症。
- **药物。** 长期使用某些药物可能会使您更容易患上骨质流失和骨质疏松症，例如：
 - 糖皮质激素和促肾上腺皮质激素，可治疗各种疾病，例如哮喘和类风湿性关节炎。
 - 抗癫痫药物，用于治疗癫痫发作和其他神经系统疾病。
 - 癌症药物，使用激素治疗乳腺癌和前列腺癌。
 - 质子泵抑制剂，可降低胃酸。
 - 选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂，用于治疗抑郁症和焦虑症。
 - 噻唑烷二酮类药物，用于治疗 II 型糖尿病。
- **生活方式。** 健康的生活方式对于保持骨骼强壮很重要。导致骨质流失的因素包括：
 - 低水平的身体活动和长时间不活动会导致骨质流失率增加。它们还会使您的身体状况不佳，从而增加跌倒和骨折的风险。
 - 长期酗酒。每天饮用超过 2 个标准杯。
 - 与不吸烟者的风险相比，吸烟几乎使髌部骨折的风险增加一倍。

我能做些什么来保护我的骨骼健康？

所有年龄段的人都应该通过以下方式保护自己的骨骼健康：

- 一. 通过骨骼健康营养、定期负重体育锻炼、避免吸烟等消极生活方式因素，及早采取行动预防骨质疏松症。
- 二. 在确定风险因素并坚持服用任何处方药后进行骨骼健康筛查或测试。

在 Asia HealthPartners，我们能够通过量身定制的血液测试进行骨骼健康筛查和评估，并使用骨矿物质密度测定法（BMD）进行内部骨密度测试。

什么是 BMD?

BMD 是一种 X 射线检查程序，它使用低剂量 X 射线和摄像头来测量骨矿物质含量。它用于估计骨骼强度和骨折风险。

检查期间会发生什么?

在整个检查过程中，您将需要换上长袍并躺在 X 光沙发上。该过程大约需要 30 分钟。

辐射剂量是多少?

您将接受的辐射剂量很小。辐射没有副作用。

健康提示:

让自己置身于一个有益健康的健康生活环境中。

注意您周围的物理和数字环境。花更多时间参与寻求健康的行为活动和社区，以激发和激励您的健身之旅。

定期与您的医生和健康专业人员交流。

与您的医生、健康教练和其他健康专业人士安排定期健康检查。

发人深思的东西:

感恩有一天在您健康和安全的情况下为您的健康带来改变。

永远不要把健康当作理所当然。

如果你没有，就进行改进。

与运动建立健康的关系。这是你能为自己做的最好的事情。

今天做一些你未来的自己会感谢你的事情。

开始锻炼的最佳日期是今天。

最后的想法:

下次您进行健康检查时，请花点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，以创造更美好、更健康的您和我们的星球。

“迈向更好的健康结果”



Chrystal Fong 医生 提供全面的健康检查和全科医生服务，以满足您的个人需求。

我们希望为改善您的健康和福祉提供服务

安排与 **Chrystal** 医生的预约:

微信: +65 9234 3477



电话: +65 62357888

电子邮件: wellness@ahppl.com.sg

网站: <http://www.asiahealthpartners.com/>

关于作者:

Chrystal Fong Chern Ying 医生 (MBBS 墨尔本, FRACGP) 目前在新加坡先进医学研究所 (SAM) 控股子公司的 Asia HealthPartners 担任家庭医生, 该子公司位于新加坡乌节路的 Lucky Plaza。

Chrystal Fong 医生被列入亚洲医疗保健、健康和美容医学出版机构 Health365 的健康检查提供者编辑名单。

她出现在 Britishpedia 的第 6 版“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

她是一名活跃的运动员, 对生活方式医学、医疗技术和长寿主题医疗保健有着浓厚的兴趣。她个人以自己践行生活方式医学支柱并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传而感到自豪。

她个人的口头禅是“世界是由你的榜样改变的, 而不是你的意见”。

她获得了国际体育学院的健康和行为矫正认证, 她的咨询结合了健康教练方法。

她是新加坡家庭医师学院、新加坡医学会、新加坡行为健康学会、新加坡生活方式医学学会、美国生活方式医学学院、HIMSS (医疗保健信息和管理系统协会) 的成员。