

骨质疏松症



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是一种导致骨骼非常脆弱且容易折断的疾病。

谁有风险？

任何人都可以患有骨质疏松症，但是女性比男性更容易患有骨质疏松症。如果您满足以下条件，您可能会有更高的风险：

- 50岁以上
- 吸烟
- 体重过轻
- 有家庭成员有骨质疏松或骨折
- 缺乏锻炼
- 饮酒(每天3杯以上)
- 长时间服用某些药物，例如癫痫或类固醇药物

我如何判断自己是否患有骨质疏松症？

有些测试使用X射线或声波来测量骨密度。这些测试是无痛的。咨询您的医生判断您是否应该接受检查。

- X射线检查(称为DXA扫描)检查您的脊椎，臀部或手腕。DXA扫描仅使用很少的X射线波。
- 较新的声波测试(称为超声波)，它可以测试您的脚后跟。

如何治疗？

没有办法治愈骨质疏松症。您可以采取一些措施来减慢患病速度。与您的医生商量制定保持骨骼健康的计划。

骨质疏松症

处方药

您可以服用处方药。这些药物以药丸、贴片或注射剂的形式出现。在停止服药之前，请告诉您的医生、护士或药剂师。

双膦酸盐是减慢骨质流失的常见药物。您的医生可能会为您提供其他药物。

- 与您的医生讨论您的服药时长。
- 如果您开始出现副作用，比如臀部或大腿出现新的疼痛，请告诉医生。一些服用这些药物的人会出现大腿骨折。
- 其中有些药物可能会刺激您的喉咙。
- 还可能导致严重的颌骨问题。

膳食补剂

膳食补剂是人们在饮食中添加的产品。它们包括维生素，粉末，能量棒和草药。

服用任何膳食补充剂之前，请先咨询您的医生。这些可能会影响您服用的其他药物，或使您生病。

改变生活方式

您可以通过改变生活方式的方法来降低患骨质疏松症的风险。

- 保持身体的活跃。做负重运动，比如走路。
- 不吸烟。
- 控制饮酒。
- 从饮食中摄取足够的钙和维生素D。您的医生可能会建议您服用钙片和维生素片。

此情况说明书是由食品和药物管理局女性健康办公室编写的。

要获得其他关于女性健康资源，请访问

www.fda.gov/womens

