

WORLD MENOPAUSE DAY

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health

18th October 2021



骨骼健康

www.imsociety.org

“骨骼健康”是什么意思？

骨骼是有自身血液和神经供应的活组织。健康的骨骼结构使身体保持完整。骨骼的核心提供了足够的强度，使您从自身高度跌倒时不会骨折，但骨骼重量足够轻，可以轻松移动。骨骼不断自我更新，您体内的细胞清除旧骨，换成新骨。

对于健康的骨骼，在绝经前，**新骨**的产生多于旧骨的清除，但绝经后的情况正好相反。在您最后一次月经后，您的卵巢停止分泌雌激素，骨质流失增加，**从而导致骨强度降低。**与年龄相关的变化也会导致更多的骨质流失。

人们的寿命越来越长，因此骨健康不良的人数正在增加。这会严重影响他们的日常工作、生活质量、独立生活能力、预期寿命，并给医疗系统带来巨大负担。

什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是指骨骼健康恶化到骨强度降低的程度。这可能导致从自身高度跌倒时，**前臂、脊柱或腕部骨折，从而降低生活质量，增加死亡风险。**

骨质疏松症本身不会引起症状，直到骨折。因此它被称为“无声的疾病”。预防骨质疏松性骨折是我们应该关注骨骼健康的主要原因。以前，骨质疏松症只有在骨折时才被诊断出来。



专业的医疗人员能够结合这些风险因素的有无，对未来10年的骨折风险进行预测。可能在骨折未发生之前，就需要专门的药物来恢复骨骼强度。降低骨折风险可以提高生活质量，延长寿命。

我们可以通过风险因素的存在来预测骨折风险。这些风险因素包括：

- 近期骨折
- BMI低
- 髌部骨折家族史
- 类风湿性关节炎
- 1型糖尿病
- 早绝经
- 吸烟和酗酒
- 久坐的生活方式
- DXA估计骨密度

什么是肌肉减少症？

肌肉减少症是一个较新的概念，随着年龄的增长，肌肉质量、肌力和性能不可避免地会下降。当肌肉减少症和骨质疏松症同时存在时，女性骨折的风险会大大增加。



为了保持骨骼健康，我需要做些什么？

对骨骼有益的生活方式包括：

- **通过使用钙计算器**（在线提供）优化膳食钙摄入量，如果无法通过食用富含钙的食物（如牛奶、酸奶和绿叶蔬菜）补充钙，则只能服用钙片。
- **调整血液中的维生素D水平**。这与阳光照射密切相关，可以通过标准血液测试进行测量。维生素D缺乏症**可以通过**补充剂来纠正。
- **每日摄入每公斤体重1克蛋白质**。
- **每周几天进行30分钟的负重运动**（如步行）。
- **尽可能增加平衡练习和力量训练**。
- **避免吸烟**。
- **限制饮酒量**。



随着年龄的增长，骨骼健康的一个重要组成部分是预防跌倒。为此，您应：

- **确保所有地毯都有防滑衬垫**。
- **确保所有走道照明良好**。
- **注意湿滑区域，尤其是结冰区域**。
- **考虑穿橡胶底鞋**。
- **尽可能保持最佳视力**。
- **参与平衡练习和肌肉力量训练**。
- **询问您的医生您的任何药物是否会导致头晕或增加您跌倒的风险**。

有什么医疗方法可以保持我的骨骼健康吗？

对一些患者来说，更年期激素替代疗法对维持骨骼健康非常有效。许多其他非激素药物已经被开发出来，专门用于保持骨骼健康。这样的疗法是非常个体化的，您应该与您的医生就此讨论。



Copyright International Menopause Society 2021

Disclaimer

Information provided in this leaflet might not be relevant to a particular individual's circumstances and should always be discussed with the individual's healthcare professional. This publication provides information only. The International Menopause Society can accept no responsibility for any loss, howsoever caused, to any person acting or refraining from action as a result of any material in this publication or information given.