

# 强健骨骼

止步于一次骨折!



# 什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是一种会使骨骼变得容易折断的慢性疾病。当骨骼因骨质疏松症变得极度脆弱时，即使是轻微的创伤或简单的运动都会造成骨折。

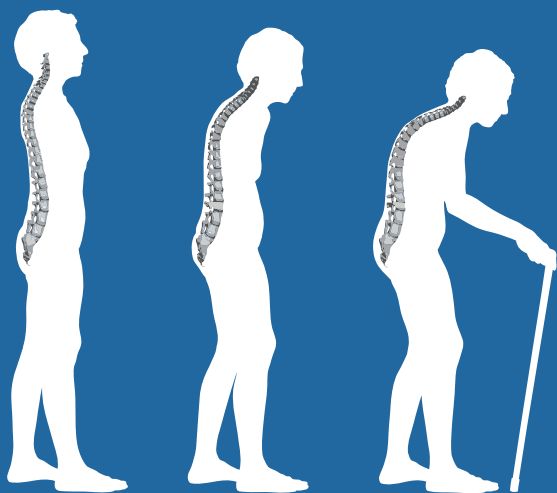
骨质疏松症在骨折发生之前没有迹象或症状 - 因此常被称为“无声疾病”。

由骨质疏松症所引发的骨折常发生在手腕，上臂，骨盆，髋部和椎骨(脊椎)。骨折可能导致激烈疼痛，严重残疾，甚至死亡。

**正常骨骼**



**骨质疏松症的骨骼**



## 一种常见疾病

据估计,全世界每 3 秒就发生一次骨质疏松骨折。

二分之一的女性和五分之一的男性将在 50 岁之后的生活中遭遇一次骨折。

45岁之后的女性中,那些因骨质疏松症所引发的骨折而留院的时间已超越其他病症如糖尿病,心脏病和乳腺癌。

# 脆性骨折 并非偶然事故!

每年,数百万成年人(主要是老年人)由于轻微的摔跤引起极端严重的髌部骨折。还有数百万人遭受脊椎、手腕、肩部或盆骨骨折。这些骨折并非偶然性事故!深层原因很可能是骨质疏松症。



图像由全国骨骼保健  
联盟NBHA (USA)  
2MILLION2MANY  
运动所提供

# 骨折导致 继次骨折

- 患者在经历骨质疏松性骨折后, 如果未针对骨质疏松症进行诊断和治疗, 未来再次骨折的风险将翻倍。
- 在遭受骨质疏松性骨折的人群中, 约一半还会再次发生骨折, 且每次骨折后再次骨折的风险显著上升。
- 四分之一初发脊椎骨折的女性在一年内会再次骨折。

# 您为何需要关注 骨骼健康？

骨质疏松症引起的骨折后果可能非常严重：



生活质量

慢性疼痛、瘫痪和长期  
残疾 - 通常会导致丧失  
生活质量和独立性。

20-24% 髌部骨折的患者在骨折  
后第一年死亡, 其他类型的骨折也  
与死亡风险上升有关系。


20-24%  
**死亡率**



髌部骨折的幸存者经常会丧失生活能力和独立性, 40% 的幸存者无法独立行走, 60% 的幸存者一年后仍需要别人照料生活。在经历髌部骨折后一年, 33% 的幸存者需要住进护理院或生活完全无法自理, 为必须看护幸存者的家人带来沉重的负担。

骨折导致患者需要长期的护理院照顾, 也因此给医疗体系和纳税人带来了巨大的负担, 直接支出达数百万美元。





这是GEORGETTE 的  
第一个骨折。幸好她及  
时被诊断患有骨质疏  
松症并将进行适当的  
治疗以降低未来再次  
发生骨折的风险。



# 骨折是 警告信号

入院治疗髌部骨折的患者中接近一半之前曾遭受其他类型的骨折。

首次骨折是一个警告信号！患者应立即接受骨骼检查，如果显示患有骨质疏松症，则应进行管理和治疗。

遗憾的是，现实中多数医院和诊所未能“抓住”首次骨折的机会进行干预，让患者未来可能再次蒙受伤痛和虚弱。虽然目前已有有效药物能大幅度降低骨折的风险（30-70%），但超过80%的骨折患者仍没有机会进行骨质疏松症检查和/或治疗。

# 您曾遭受骨折吗？ 赶紧进行测试吧！

如果您已超过50岁且经历过骨折，您应该要求医生进行临床评定，具体项目包括骨密度测量，如果您所在国家条件许可，还可通过在线 FRAX 评定工具（世界卫生组织骨折风险评定工具）进行骨折风险评定。您的医生可根据评定结果，建议如何降低未来再次骨折的可能性。

**请上**

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)  
进行 **IOF的一分钟骨质疏松症风险测试**，并向您的医生了解有关骨骼保健详情。

# 预防首次骨折— 了解您的风险因素

即使您未经历骨折，您也应该了解哪些因素可能增加患上骨质疏松症和脆性骨折的风险。这些因素包括：

- **身高下降3厘米**（略高于1英寸）
- **更年期较早**，早于45岁
- **长期进行肾上腺皮质激素**（强的松或波尼松龙），持续三个月或以上
- **消化系统疾病如克罗恩病或腹腔疾病**
- **骨质疏松症家族史**
- **风湿性关节炎**
- **男性原发性/继发性性腺功能减退**
- **低体重**（身体质量指数低于19 kg/m<sup>2</sup>）
- **不利的生活方式因素，包括吸烟、过度摄入酒精、少运动、少摄取钙及维他命D**



世界骨质疏松日  
10月20日

爱护你的  
骨骼



止步于一次骨折

如需了解关于骨质疏松症的更多信息，请咨询当地的骨质疏松症患者和或医疗机构。国际骨质疏松症基金会网站 [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) 也提供了相关信息。

International Osteoporosis Foundation rue Juste-Olivier, 9 • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 F +41 22 994 01 01 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

©2012 International Osteoporosis Foundation • DESIGN Gilberto D Lontro IOF 120815 1000