

发现脊柱破损的迹象



不要向骨质疏松症低头

www.worldosteoporosisday.org

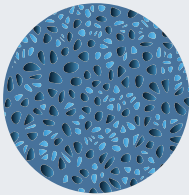


世界骨质疏松日
10月20日

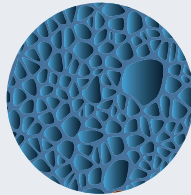


不要忽视您的骨骼健康

骨质疏松症是骨骼变得脆弱并且更容易破裂（骨折）的疾病



正常骨骼



骨质疏松症



骨折

大多数人直到发生骨折时才知道他们患有骨质疏松症。

1/3
女性



1/5
男性



在世界范围内，由骨质疏松引起的骨折（称为脆性骨折）影响三分之一的50岁以上女性和五分之一的50岁以上的男性。

脆性骨折是造成全世界数百万人疼痛、残疾、丧失身体独立行动能力和过早死亡的主要原因。

脊柱（脊椎）骨折是最常见的脆性骨折类型。

即使单个椎骨骨折也可能导致严重的和慢性背痛，身高下降，驼背（脊柱弯曲，称为脊柱后凸）和行动不便。

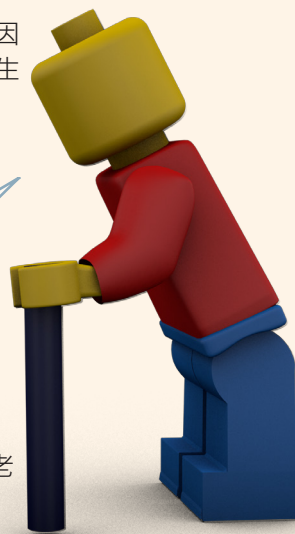


脊柱骨折的诊断不足和治疗不足是一个全球性的问题

椎骨骨折通常不会引起医生的注意。造成这种情况的原因有很多，比如并非所有脊柱骨折都会引起疼痛，或者医生只是开些治疗“背部疼痛”的药物，并没有进行进一步的检查。

我从来没有想过我背部的疼痛是由于骨质疏松症引起的

放射科医生可能会错过椎体塌陷的迹象并且未能报告 - 事实上，X射线可见脊柱骨折的患者中，只有约40%的老年女性和不到20%的老年男性被要求做骨质疏松症检查



测测您对骨质疏松症的了解有多少！

脊柱骨折常导致脊柱后凸.....这就是

A: 无法行走

B: 脊柱的弯曲

C: 剧烈疼痛

D: X射线的类型

全世界有多少50岁以上的人会因骨质疏松症而骨折？

A: 五分之一的女性，三分之一男性

B: 100名女性中有1名，80名男性中有1名

C: 三分之一的女性，五分之一男性

D: 30名女性中有1名，50名男性中有1名

答案请见手册的最后一页！

骨质疏松症从来不讲什么道理

骨质疏松引起的脊柱骨折几乎是其他骨质疏松性骨折的两倍，并且在50岁以上的人群中，发生骨折的概率为30%-50%。

椎骨骨折的严重、持久的影响会严重影响您未来的生活 - 大大降低您的生活质量和身体独立性。

这可能包括：

- **严重畸形** (脊柱后凸，即驼背)
- **急性和慢性背痛**
- **弯腰和挺直困难**
- **日常活动困难**，如穿衣或爬楼梯
- **抑郁**
- **卧床天数增加**
- **呼吸困难**
- **消化问题**



您的脊柱会像纸牌屋一样脆弱吗？

脊柱由24个单独的骨骼组成，称为脊椎骨，彼此堆叠在一起。当脊柱中的一块椎骨塌陷或骨折时，会导致脊柱骨折。

这种骨折通常在跌倒后发生，但也可能由突然的运动、打喷嚏或咳嗽引起，或者仅仅是弯腰系鞋带。



发现脊柱破损的迹象！

椎骨骨折的迹象，特别是50岁以上的人群，可能包括：



如果您怀疑自己可能患有椎骨骨折，请积极寻求帮助。不要只是假设您突然的背部疼痛是由关节炎、肌肉拉伤或其他原因造成的 - 要求进行脊柱X光检查并检查是否患有骨质疏松症。

如果您怀疑自己可能患有椎骨骨折，请积极寻求帮助。不要只是假设您突然的背部疼痛是由关节炎、肌肉拉伤或其他原因造成的 - 要求进行脊柱X光检查并检查是否患有骨质疏松症。

已经骨折了吗？下不为例！

所有年龄在50岁或以上并且有新发生的脊柱骨折的患者，都有很高风险再次发生骨折，应该进行骨质疏松症评估和治疗。这应该在诊断为椎骨骨折的三个月内进行。

这是因为，在脊柱骨折后的一年中，新发脊椎或其他类型骨折的风险急剧增加。如果不进行治疗，大约20%的女性会在一年内出现新的椎骨骨折。

01.

请您的医生进行骨骼健康评估

包括影像检查

02.

如果确认骨折是由骨质疏松症引起的

要求适当的治疗骨质疏松症的药物

03.

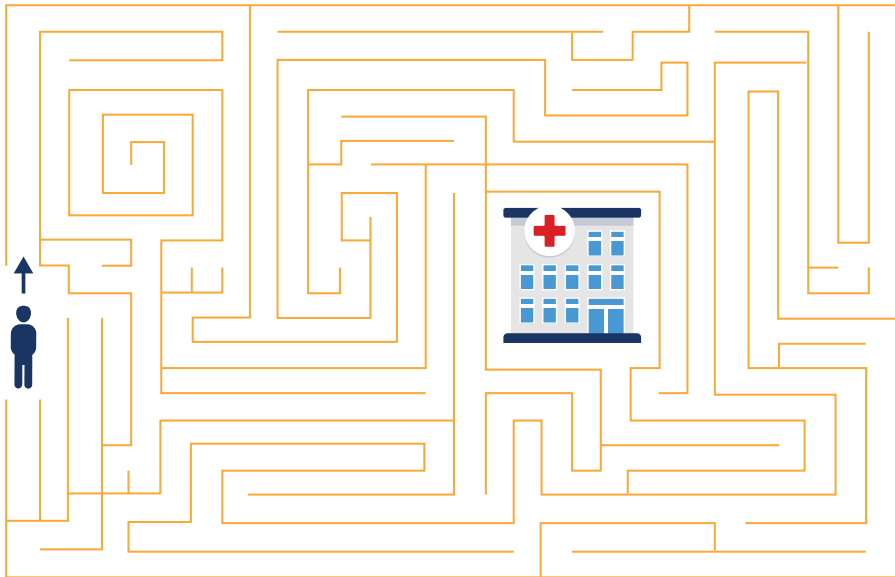
确保遵医嘱服药

如有任何问题请咨询您的医生

影像检查将提供有关您的骨折的重要信息，并将帮助您的医生确定您的损伤是新的（急性）还是老年性的（慢性）。

X射线是诊断椎骨骨折最常用的方法。双能量X射线吸收法骨密度测定(DXA)加脊椎骨折检测也用于诊断。

您能找到去医院的路吗？

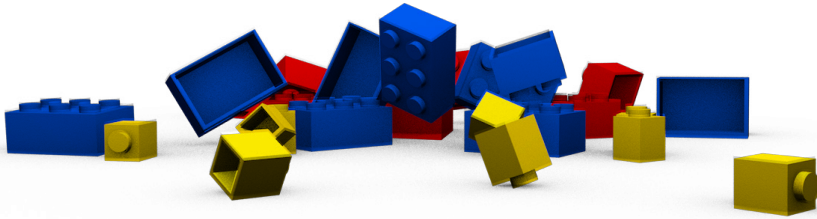


答案请见手册的最后一页！

脊柱骨折的管理

如果您患有脊柱骨折，医生可能会建议您使用以下方法来缓解疼痛并帮助骨骼愈合：

- 通过消炎和止痛药缓解疼痛
- 在剧烈疼痛的情况下短期卧床休息（患者应在疼痛可以忍受的范围内尽快开始四处走动）
- 在几个星期的治疗期间的背部支撑
- 理疗 - 锻炼以改善姿势，增强肌肉
- 防跌倒计划
- 水疗
- 对于对非手术治疗无反应的严重疼痛的患者，可考虑加强椎骨的手术，例如椎体后凸成形术和椎体成形术。



治疗骨质疏松症 – 骨折的潜在原因

有许多安全有效的治疗方案可以大大降低额外或“继发”骨折的风险。骨骼健康评估将帮助您的医生确定您的骨骼健康状况，并且确定适当的治疗方案解决骨密度损失的问题。通常情况下，药物配合饮食、运动和生活方式的改变应尽快开始。

有效的治疗可以将6-12个月内脊椎骨折的风险降低50-80%。

找到与脊柱骨折有关的关键词

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 骨质疏松 | <input type="checkbox"/> 僵化 |
| <input type="checkbox"/> 椎骨 | <input type="checkbox"/> 药物治疗 |
| <input type="checkbox"/> 骨折 | <input type="checkbox"/> 理疗 |
| <input type="checkbox"/> 脊柱后凸 | <input type="checkbox"/> 风险 |
| <input type="checkbox"/> 疼痛 | <input type="checkbox"/> 脊柱 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | S | I | Q | H | W | O | X | E | G | P | A | N | M | R | U | R | Y | S | F | Y | X | Q |
| B | N | U | T | R | I | T | I | O | N | A | L | D | I | S | O | R | D | E | R | S | U | N |
| H | E | Y | R | B | I | P | K | F | R | A | C | T | U | R | E | V | Z | U | E | M | R | U |
| Y | G | U | T | S | P | V | R | O | U | L | O | W | N | M | I | A | P | A | Q | I | Y | X |
| H | U | I | R | A | M | L | W | O | S | T | E | I | P | O | R | O | Z | U | U | M | S | Q |
| U | A | I | B | G | L | O | B | A | Z | I | P | W | C | H | S | R | P | A | E | M | O | U |
| I | S | A | N | E | M | O | S | T | E | O | P | O | R | O | S | I | S | A | N | O | Z | U |
| K | T | M | Z | Y | K | I | Q | I | U | V | V | K | P | R | U | W | R | U | T | B | Y | L |
| T | X | I | J | B | U | A | U | P | N | Y | E | Z | O | R | B | L | R | I | F | I | I | K |
| Z | O | L | B | L | R | I | F | S | P | G | R | E | N | W | Y | H | E | N | A | L | N | U |
| A | K | Y | E | E | N | G | T | W | P | A | T | N | G | M | T | E | I | O | L | I | O | H |
| M | Y | H | N | I | O | B | G | A | L | I | E | T | E | L | J | I | G | R | L | T | R | E |
| I | P | I | O | G | R | R | B | I | P | K | N | N | O | S | T | X | A | J | S | Y | A | Y |
| E | H | S | T | Y | A | P | E | D | P | T | R | E | Y | Q | J | B | R | A | U | P | D | P |
| N | O | T | A | T | T | G | S | T | L | P | A | L | T | U | C | O | B | O | Q | Y | Y | A |
| O | S | O | L | U | S | E | T | R | A | O | U | M | Y | U | S | I | E | H | W | O | X | R |
| R | I | R | P | S | E | I | U | U | K | Z | B | E | H | T | R | V | T | O | U | X | F | E |
| E | S | Y | I | T | C | Y | S | B | P | T | U | D | E | I | R | E | R | S | A | O | A | H |
| T | U | A | A | O | W | E | B | T | I | P | B | I | I | L | C | Z | E | K | L | I | M | T |
| S | T | U | T | R | O | Y | U | A | O | R | R | C | Y | S | I | V | V | A | L | C | I | O |
| E | O | B | E | X | C | E | S | S | I | V | E | A | L | C | O | H | O | L | S | Y | O | I |
| T | S | E | S | H | Z | B | P | E | G | P | R | T | T | I | U | N | S | I | Q | Y | Y | S |
| W | A | T | B | B | U | A | U | L | E | W | R | I | I | R | U | T | A | Y | I | O | N | Y |
| O | A | P | E | S | I | T | I | R | H | T | R | O | D | I | O | T | A | M | U | E | H | H |
| L | J | B | U | N | I | W | I | P | H | T | R | N | U | I | G | E | A | M | S | E | L | P |

答案请见手册的最后一页！

为您终身的骨健康制定方案

不要等到骨折后才开始治疗骨质疏松症

1 采取有利于骨骼健康的生活方式

有利于骨骼健康的生活方式可以强健骨骼、降低骨折风险。确保您定期进行负重和肌肉强化运动，并保持健康、均衡的饮食，包括足够的钙、维生素D和蛋白质。避免吸烟和过量饮酒。

2 了解您个人的风险因素

国际骨质疏松症基金会（IOF）骨质疏松症风险一分钟测试题）将帮助您提醒您可能的个人风险因素。或者，请您的医生完成骨折风险因子评估工具（FRAX），这是一个简单的在线问卷，可以计算您10年的骨折风险。

3 请您的医生进行骨骼健康评估

对于女性来说，更年期是要求进行骨骼健康评估的好时机。在任何年龄，如果您有骨质疏松症的风险因素，请不要犹豫，请向您的医生咨询更多信息和进行检查。

4 服用药物强健您的骨骼

如果您因骨质疏松症而骨折，或者您的医生发现您因其他原因而处于高风险中，医生很可能会给您开出适当的药物以减少将来骨折的风险。确保按规定服用药物，如果您担心任何副作用，请咨询医生。持续治疗可以保护您的骨骼，免受更具破坏性和可能危及生命的骨折的危险。

5 防止跌倒

如果您的骨骼很脆弱，您需要采取额外的措施来防止跌倒，包括做一些练习来提高您的力量和平衡，检查眼睛，让您的家更安全等等。

参加国际骨质疏松症基金会（IOF）骨质疏松症风险一分钟测试，了解您是否有骨质疏松症的风险因素。可在www.iofbonehealth.org上找到。

答案

脊柱骨折常导致脊柱后凸.....这就是

A: 无法行走

B: 脊柱的弯曲

C: 剧烈疼痛

D: X射线的类型

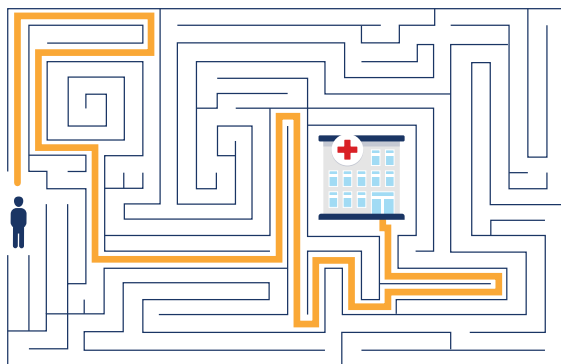
全世界有多少50岁以上的人会因骨质疏松症而骨折？

A: 五分之一的女性·三分之一的男性

B: 100名女性中有1名·80名男性中有1名

C: 三分之一的女性·五分之一的男性

D: 30名女性中有1名·50名男性中有1名



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | S | I | Q | H | W | O | X | E | G | P | A | N | M | R | U | R | Y | S | F | Y | X | Q |
| B | N | U | T | R | I | T | I | O | N | A | L | D | I | S | O | R | D | E | R | S | U | N |
| H | E | Y | R | B | I | P | K | E | R | A | C | T | U | R | E | V | Z | U | E | M | R | U |
| Y | G | U | T | S | P | V | R | O | U | L | O | W | N | M | I | A | P | A | Q | I | Y | X |
| H | U | I | R | A | M | L | W | O | S | T | E | I | P | O | R | O | Z | U | U | M | S | Q |
| U | A | I | B | G | L | O | B | A | Z | I | P | W | C | H | S | R | P | A | E | M | O | U |
| I | S | A | N | E | M | O | S | T | E | O | P | O | R | O | S | I | S | A | N | O | Z | U |
| K | T | M | Z | Y | K | I | Q | I | U | V | V | K | P | R | U | W | R | U | T | B | Y | L |
| T | X | I | J | B | U | A | U | P | N | Y | E | Z | O | R | B | L | R | I | F | I | I | K |
| Z | O | L | B | L | R | I | F | S | P | G | R | E | N | W | Y | H | E | N | A | L | N | U |
| A | K | Y | E | E | N | G | T | W | P | A | T | N | G | M | T | E | I | O | L | I | O | H |
| M | Y | H | N | I | O | B | G | A | L | I | E | T | E | L | J | I | G | R | L | T | R | E |
| I | P | I | O | G | R | R | B | I | P | K | N | N | O | S | T | X | A | J | S | Y | A | Y |
| E | H | S | T | Y | A | P | E | D | P | T | R | E | Y | Q | J | B | R | A | U | P | D | P |
| N | O | T | A | T | T | G | S | T | L | P | A | L | T | U | C | O | B | O | Q | Y | Y | A |
| O | S | O | L | U | S | E | T | R | A | O | U | M | Y | U | S | I | E | H | W | O | X | R |
| R | I | R | P | S | E | I | U | U | K | Z | B | E | H | T | R | V | T | O | U | X | F | E |
| E | S | Y | I | T | C | Y | S | B | P | T | U | D | E | I | R | E | R | S | A | O | A | H |
| T | U | A | A | O | W | E | B | T | I | P | B | I | I | L | C | Z | E | K | L | I | M | T |
| S | T | U | T | R | O | Y | U | A | O | R | R | C | Y | S | I | V | V | A | L | C | I | O |
| E | O | B | E | X | C | E | S | S | I | V | E | A | L | C | O | H | O | L | S | Y | O | I |
| T | S | E | S | H | Z | B | P | E | G | P | R | T | T | I | U | N | S | I | Q | Y | Y | S |
| W | A | T | B | B | U | A | U | L | E | W | R | I | I | R | U | T | A | Y | I | O | N | Y |
| O | A | P | E | S | I | T | I | R | H | T | R | O | D | I | O | T | A | M | U | E | H | H |
| L | J | B | U | N | I | W | I | P | H | T | R | N | U | I | G | E | A | M | S | E | L | P |









我们的愿景是一个没有脆弱性骨折的世界，人人都可以健康行走。

国际骨质疏松症基金会（IOF）全球患者宪章

在全球范围内展示您对骨折预防和改善骨质疏松症患者护理的支持。
在<https://www.iofbonehealth.org/iof-global-patient-charter>上签署国际骨质疏松症基金会（IOF）全球患者宪章

有关骨质疏松症的更多信息，请咨询您当地的骨质疏松症患者或医学会。名单可在www.iofbonehealth.org上获得

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/
-  pinterest.com/iofbonehealth/

©2018 国际骨质疏松症基金会

地址 9 rue Juste-Olivier • CH-1260 尼永 • 瑞士

电话 +41 22 994 01 00 • 传真 +41 22 994 01 01

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org • www.worldosteoporosisday.org

世界骨质疏松症日有不受限制的教育补助金支持，来自

