

骨质疏松风险测试

您是否面临骨质疏松症和骨折的风险？

通过快速简单的风险检查进行了解

不要让骨质疏松症影响到您！
如果您有风险，请和您的医生谈谈

1. 您是否已超过60岁（含）？

- 是
- 否



骨质疏松症风险随着年龄的增长而增加。如果您是60岁或以上的女性，或70岁或以上的男性，即使您并无其他临床风险因素，也应该在下次体检时讨论骨骼健康问题。

2. 您在50岁以后是否出现过骨折？

- 是
- 否



如果您在轻微跌倒后（从站立高度跌倒）骨折，可能您已经患有骨质疏松症了。一次骨折是未来新骨折发生的主要风险因素，在接下来的两年中风险最高。

3. 您是否体重过轻（BMI是否低于19）？

- 是
- 否

计算您的BMI，以防您不知情：

公制单位

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (千克)}}{\text{身高 (米)}^2}$$

BMI值

19.0以下
19.1 - 24.9
25.0 - 29.9
> 30.0

含义

体重过轻
正常/健康
超重
肥胖



身体质量指数（BMI）小于19 kg/m²是骨质疏松症的风险因素。体重过轻会导致女孩和女性激素水平偏低，类似于绝经后状态，这可能会导致骨质疏松症的发生。与此同时，身体虚弱的人骨折的风险更高。



如果您在上面的两个或两个以上的问题中选择“是”，您的回答表明您可能具备骨质疏松症和骨折的主要风险因素。我们鼓励您寻求骨健康评估，并与您的医生讨论应对降低骨质疏松症相关骨折风险的策略。

4. 40岁以后，您的身高下降是否超过4厘米（约1.5英寸）？

- 是
- 否
- 我不知道



成年后身高下降超过4厘米（1.5英寸）通常是由骨质疏松症引起的脊柱骨折所造成的。并非所有的脊柱骨折都会出现疼痛，这意味着有时人们并不知道患有脊柱骨折。

5. 您父母中的任何一方是否患有髌部骨折？

- 是
- 否



如果您的父母患有髌部骨折，您患骨质疏松症和骨折的风险会更高。如果您的父母中有一个驼背或者有显著的骨质疏松症家族史，这也表明您患骨质疏松症的风险增加。

6. 您是否患有下列疾病？

- 类风湿关节炎
- 消化道疾病（炎症性肠病（IBD），腹腔疾病）
- 前列腺癌或乳腺癌
- 糖尿病
- 慢性肾脏疾病
- 甲状腺或甲状旁腺疾病（例如，甲状腺功能亢进、甲状旁腺功能亢进）
- 肺病（慢性阻塞性肺病（COPD））
- 低睾酮（性腺机能减退）
- 早绝经，月经停止，卵巢切除（性腺功能减退导致雌激素减少）
- 长时间不动（无法独自行走）
- HIV
- 我不知道，但我会问我的医生
- 以上均不是



一些疾病与骨质疏松症和骨折的风险增加有关。这就是所谓的继发性骨质疏松症。有些情况也会增加跌倒的风险，从而导致骨折。

7. 您是否接受过以下药物治疗？

- 用于治疗炎症的糖皮质激素或“类固醇”（例如，泼尼松片持续3个月或更长时间）
- 用于治疗乳腺癌的芳香化酶抑制剂
- 用于治疗前列腺癌的雄激素去除治疗
- 用于治疗糖尿病的噻唑烷二酮类药物（例如，吡格列酮）
- 移植手术后使用的免疫抑制剂（例如，钙调蛋白/钙调神经磷酸酶抑制剂）
- 用于治疗抑郁症、强迫症等的抗抑郁药物（例如，选择性血清素再摄取抑制剂（SSRI））
- 用于治疗癫痫的抗惊厥药物或抗癫痫药（例如，苯巴比妥、卡马西平和苯妥英）
- 我不知道，但我会问我的医生
- 以上均不是



长期使用某些治疗方法会增加骨质流失，导致骨折风险增加。一些治疗也会增加跌倒的风险，跌倒会导致骨折。

8. 您是否过量饮酒（每天超过3个单位）和/或目前是否吸烟？

- 是
- 否



饮酒过量会对骨骼健康产生负面影响，还会导致频繁跌倒，从而增加骨折的风险。



无论您现在吸烟，还是过去吸过烟，您都应该知道吸烟对骨骼健康有负面影响。

感谢您完成“IOF骨质疏松风险测试”。

如果您对风险检查中的任何问题都回答“是”



您的回答表明您可能患有骨质疏松症和骨折的风险因素。

我们鼓励您与您的医生讨论应对骨骼健康状况以及降低骨质疏松症相关骨折风险的策略。医生可能会建议您进行风险评估和/或骨密度检测。

我们还鼓励您查看以下页面，了解您是否存在任何其他骨质疏松症风险因素，并定期测试您患骨质疏松症和骨折的风险。

如果您对风险测试中任何问题都回答“否”

请检查以下页面中显示的骨质疏松症的其他风险因素是否适用于您。

如需重新进行在线风险测试，请访问
<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

是否存在任何其他骨质疏松症风险因素？

您可以改变的风险因素



避免食用乳制品？

钙是骨骼中最重要的矿物质，主要包含在乳制品中。如果您避免食用牛奶/乳制品，对牛奶/乳制品过敏或不耐受，未服用任何钙补充剂，您可能缺钙，患骨质疏松症的风险更高。



是否接受充足的日照？

您是否每天在户外停留不足10分钟（身体的一部分暴露在阳光下），并且未服用维生素D补充剂？维生素D是在皮肤暴露于来自太阳的UVB（紫外线B）时产生的。维生素D有益于骨骼健康，因为它对钙的吸收很有必要。



是否很少进行体育活动？

您每天的身体活动水平是否低于30分钟（家务、散步、跑步等）？缺乏体育活动会导致骨质和肌肉的流失。定期负重锻炼（如慢跑或散步）和肌肉强化锻炼有助于增强骨骼和肌肉。



是否经常跌倒？

跌倒是骨折的主要原因，任何经常跌倒（在过去一年中不止一次）的人骨折的风险都更高。提高肌肉力量和肌肉平衡锻炼，预防在家摔倒，可能有助于降低跌倒的风险。

无法改变的风险因素



是否患有类风湿性关节炎？

类风湿性关节炎本身，以及使用皮质类固醇治疗这种疾病，可能导致骨质疏松症。



是否患有糖尿病？

1型和2型糖尿病都与骨折风险增加有关。



是否接受了乳腺癌或前列腺癌治疗？

前列腺癌和乳腺癌治疗是通过去除性激素来治疗，激素去除会导致骨丢失。化疗、放疗和皮质类固醇等癌症治疗方法也对骨骼健康产生负面影响。



是否接受糖皮质激素治疗？

糖皮质激素，通常被称为“类固醇”（例如，泼尼松），通常用于治疗哮喘、类风湿性关节炎和一些炎性疾病。连续使用皮质激素超过3个月可能会导致骨质流失，在治疗最初的3 - 6个月骨丢失最快。



是否患有甲状腺功能亢进或甲状旁腺功能亢进？

甲状腺功能亢进和甲状旁腺功能亢进会导致骨丢失和骨质疏松症。



早绝经？

您绝经是否发生在45岁之前？雌激素对骨骼有保护作用。一旦绝经期开始，您身体产生的雌激素水平逐渐下降，骨丢失的速度也会迅速增加。



月经是否停止？

您的月经是否曾经连续12个月或更长时间停止过（并非因为怀孕、绝经或子宫切除术）？长时间没有月经表明雌激素水平低 - 这是一个增加骨质疏松症风险的因素。



是否切除了卵巢？

您是否在45岁之前摘除卵巢，并未接受性激素替代治疗？卵巢负责雌激素的产生，缺乏卵巢就意味着您患有雌激素缺乏症 - 这是增加骨质疏松症风险的因素。



睾酮激素水平是否过低？

您是否患过阳痿、缺乏性欲或其他与睾酮激素水平低有关的症状？男性睾酮激素与女性雌激素的作用相似 - 这种激素水平较低会对骨骼健康产生负面影响，并可能增加骨质疏松症的风险。



是否患有消化系统疾病？

溃疡性结肠炎、克罗恩病或腹腔疾病等疾病会导致食物中营养吸收不良。骨质疏松症风险增加的原因是钙和其他营养素的吸收不良（通常体重较轻）。一贯坚持无麸质饮食的腹腔疾病患者的长期骨骼健康不太可能受到影响。







如果您有任何风险因素，并不意味着您患有骨质疏松症，只是您有更大的机会患上这种疾病。在这种情况下，一定要和您的医生讨论骨骼健康的问题，您的医生可能会建议进行骨骼健康评估。如果您尚未发现任何风险因素，我们鼓励您保持骨骼健康的生活方式，并在未来继续监控您的风险。

骨骼健康生活方式小贴士

- 提高您的身体活动水平——目标是每天锻炼30 - 40分钟，每周三到四次，并在锻炼计划中进行一些负重和阻力训练
- 确保营养均衡的饮食，包括足够的膳食钙——在线查看我们的钙推荐
- 是否对乳制品不耐受？寻找富含钙的替代品或发现您可以适度享用的乳制品 - 使用我们网站上提供的IOF钙计算器来估算您的钙摄入量
- 花更多的时间在户外，以确保您获得足够的维生素D，或者在需要的时候服用补充剂
- 避免吸烟，适度饮酒

不要让骨质疏松症影响您、您的家人或朋友！

有关骨质疏松症、相关骨折的更多信息，请访问您所在的国家骨质疏松学会 www.osteoporosis.foundation

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

©2019 国际骨质疏松症基金会 (IOF)
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

