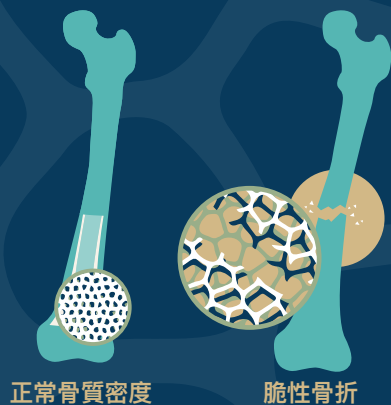


# 你的骨折不只是一次意外 而是一個重要警號

## 甚麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症會讓骨骼逐漸變薄、疏鬆脆弱，更容易斷裂。<sup>1</sup>

此疾病往往要等到第一次發生骨折時才會被察覺，因此常被稱為「隱形疾病」。<sup>1-4</sup> 當骨骼變得脆弱，即使是輕微的碰撞或跌倒都會導致脆性骨折。<sup>2,4</sup>



正常骨質密度

脆性骨折

曾發生脆性骨折的患者，在未來再次發生骨折的機會會高達**10倍**<sup>2</sup>



## 脆性骨折與骨質疏鬆症有甚麼關係？

### 脆性骨折可以由輕微受創而導致的...

例如從身高水平或以下的跌倒也可以導致脆性骨折。元兇極大機會是因為骨質疏鬆症，因為骨質疏鬆症會讓骨骼漸漸變軟，疏鬆脆弱，增加斷裂的風險。而骨折較常見的部位包括髖關節、脊椎、手臂、手腕、肋骨、雙腿及盤骨。<sup>1-4</sup>



脆性骨折與骨質疏鬆症為日常生活帶來困難：曾發生髖關節骨折的患者，治療一年後仍須他人協助進食、穿衣或洗澡，而多數患者亦無法自行外出購物或開車。<sup>3,5,6</sup>



進食



穿衣



洗澡



購物



開車

## 自理能力

## 有哪些風險因素?

隨着年齡增長，罹患脆性骨折與骨質疏鬆症的風險也會逐漸提高。<sup>1,7</sup>

很多因素增加了這種風險。請回答此問卷，看看您是否屬於高危族群。



1. 您是否超過 50 歲?<sup>7</sup>
2. 您是否有骨質疏鬆症或脆性骨折的家族病史?<sup>7</sup>
3. 您曾否患有脆性骨折?<sup>7</sup>
4. 您的日常是否缺少運動?<sup>7</sup>
5. 您目前或以前有否抽煙習慣?<sup>7</sup>
6. 您每天的飲酒量是否超過 2 個單位\*?<sup>7,8</sup>

\*約500毫升啤酒/200毫升紅酒/60毫升烈酒

是	否
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

如果您有多項風險因素皆勾選「是」，特別是您在 50 歲之後曾罹患脆性骨折，那麼您可能屬於骨質疏鬆症的高危一族。

## 該如何採取行動?

透過及早診斷與治療，可有效預防發生脆性骨折。<sup>7</sup>



### 專業諮詢

向您的醫生詢問骨質疏鬆症相關資訊，以及了解如何預防脆性骨折。



### 活出健康

向您的醫生諮詢飲食、運動與其他生活作息建議，如需更多資訊，可進一步了解適合的治療方式。



### 廣傳訊息

幫助您的摯愛親朋預防脆性骨折，與他們分享骨質疏鬆症及其風險因素，並在有需要時諮詢醫生。

如欲了解更多資訊，請瀏覽以下網址：

[www.fightthefracture.hk](http://www.fightthefracture.hk)

# 對抗骨折

主動出擊

<sup>1</sup> International Osteoporosis Foundation. What is Osteoporosis? 2015. Available from: <http://www.iofbonehealth.org/what-is-osteoporosis> (Last accessed September 2019)

<sup>2</sup> Lyet JP. Fragility fractures in the osteoporotic patient: special challenges. JLGH. 2016;1:91

<sup>3</sup> International Osteoporosis Foundation. Gaps and Solutions in Bone Health: A Global Framework for Improvement. Available from: <http://share.iofbonehealth.org/WOD/2016/thematic-report/WOD16-report-WEB-EN.pdf> (Last accessed September 2019)

<sup>4</sup> International Osteoporosis Foundation. Capture the Fracture: A Global Campaign to Break the Fragility Fracture Cycle. 2012. Available from: <https://www.iofbonehealth.org/capture-fracture> (Last accessed September 2019)

<sup>5</sup> Johnell O, Kanis JA. An estimate of the worldwide prevalence and disability associated with osteoporotic fractures. Osteoporos Int 2006;17:1726

<sup>6</sup> Magaziner J, Simonsick EM, Kashner TM, Hebel JR, Kenzora JE. Predictors of functional recovery one year following hospital discharge for hip fracture: a prospective study. J Gerontol. May 1990;45(3):M101-107.

<sup>7</sup> International Osteoporosis Foundation. Facts and Statistics. Available from: <https://www.iofbonehealth.org/facts-statistics#category-25> (Last accessed September 2019)

<sup>8</sup> 活出健康新方向 - 你飲了多少酒(酒精單位)? [https://www.change4health.gov.hk/tc/alcohol\\_aware/facts/standard\\_drink/index.html](https://www.change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/facts/standard_drink/index.html) (Last accessed Oct 2019)