

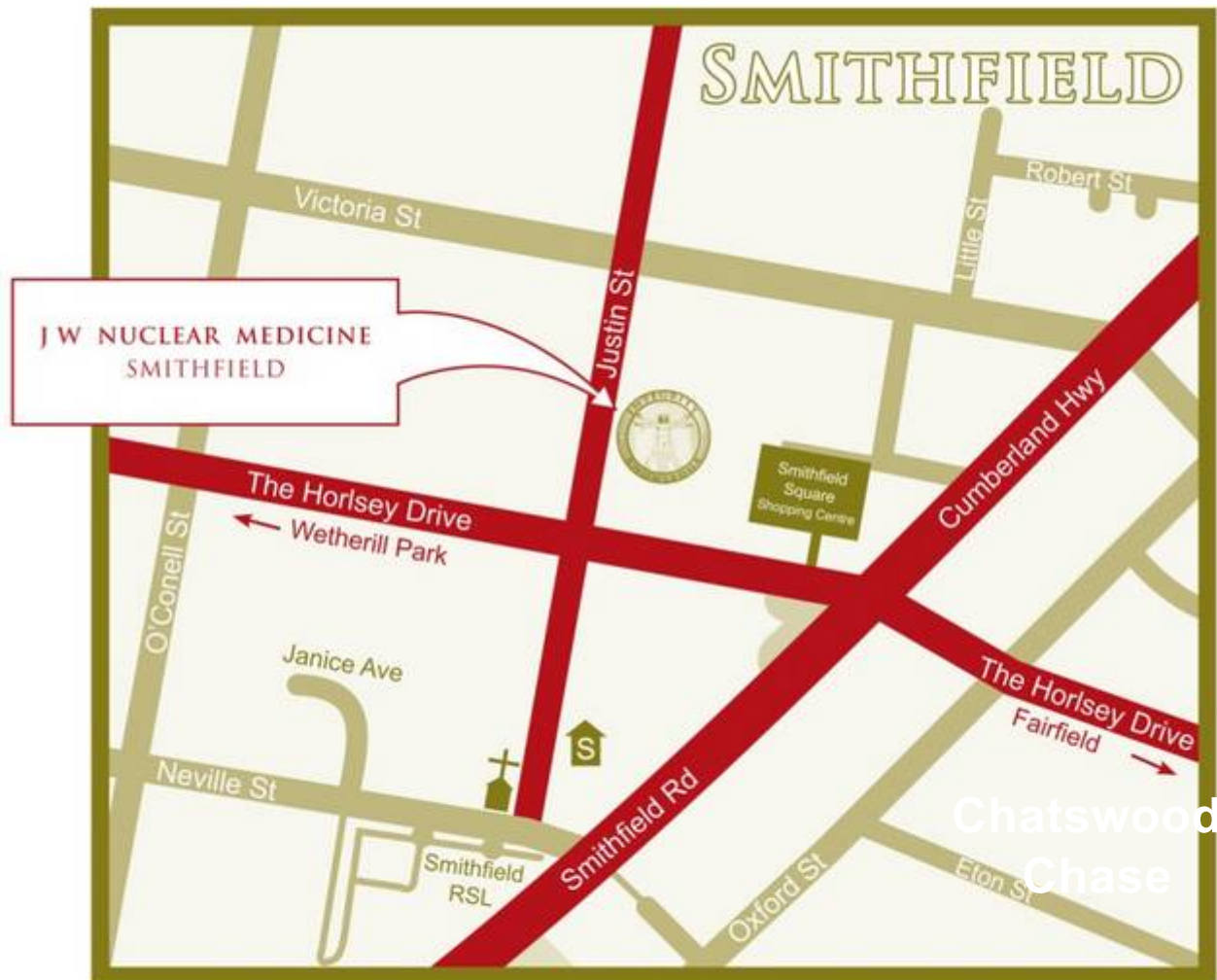
JW Nuclear Medicine Smithfield

Dr Johan Wijaya and

Assoc Professor Nicholas Pocock

Suite 8, 27 Justin St Smithfield NSW 2164.

Phone 9609 6400.



JW NUCLEAR MEDICINE
SMITHFIELD

Osteoporosis

骨质疏松
预防和诊断。

回答你所关心的
的问题

什么是骨质疏松？

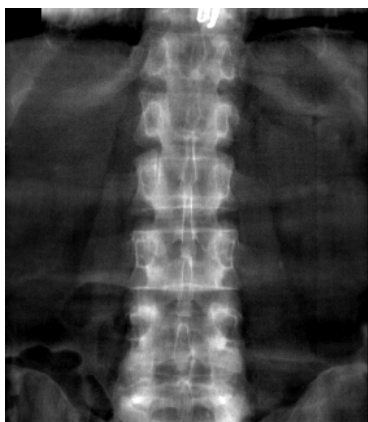
骨质疏松是“骨头正在变薄”，就是说骨头变得脆弱和易断。通常容易发生在臀部，脊椎和手腕部位。当我们有了一定岁数时，大约每二个女性会有一个患有骨质疏松，每三个男性会有一个患有骨质疏松。

什么原因导致骨质疏松？

骨质疏松是由多方面因素引起的。停经女性尤其是那些伴有提早进入更年期的女性。一些药物的副作用。其它因素还包括家族史，生活方式等。

哪些生活方式是重要的？

有规律地锻炼身体。富含钙质的饮食。不吸烟，不过量饮酒，不过多饮用咖啡。这样会降低骨质疏松的发生。对于防骨质疏松骨折发生同样重要的是减少跌倒危险的措施。



是否拥有一个健康的生活方式就足够了？

不是！骨质疏松可以发生在拥有最健康生活方式者身上。

怎样才能知道是否患有骨质疏松？

通常来说，我们是不能知道的。因为骨质疏松无症状表现出来。直到某天骨折发生了，我们才发现自己患有骨质疏松，然后才做检测去确定骨质疏松的严重程度。

在发生骨折前能否诊断出患有骨质疏松？早期诊断有什么益处？

回答是可喜的。现在已经能够做出诊断，并且能够提供许多增强骨质坚韧的有效治疗。诊断越早，治疗开始越早，防止骨质的机会就越大。降低跌倒危险性的锻炼项目也能有效地防止骨折。

怎样做才能发现自己是否患有骨质疏松？

最常使用的检验是DXA扫描器使用非常低剂量X射线。它被认为是诊断骨质疏松的黄金标准。一个低DXA值对评估将来骨折危险性有很大意义。DXA扫描在告诫治疗上很大价值。

如果一个中年人或老年人很轻微的外伤情况下发生了骨折，可以暂时诊断出她（他）患有骨质疏松。一个人一旦有过这样的骨折史，她（他）以后发生骨折的危险性会很高。



我们应该怎样做？

如果年龄超过50岁，特别是女性和有骨折疏松家族史的人群。做一个骨密度评估检查是很有益处的。理想上来说，再做一个侧位脊椎评估将能获得最佳的骨折危险性评定。年龄超过60岁尤其需要。