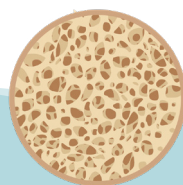


您的骨骼强壮指南

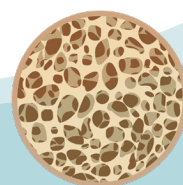


骨质疏松是一种疾病，让骨骼容易在遇到一些小事时断裂，例如提举、转体、绊到、滑到、踩空或跌倒。绝大部分骨质疏松类的骨折发生在髋关节、脊椎、肩膀或手腕。

骨折会很疼痛。即使在愈合之后，您可能也不会再强壮。骨折的髋关节对老年人来说尤其严重，经常导致残疾。



健康的骨骼



患有骨质疏松的骨骼

良好的营养对于强壮的骨骼很重要



- 来自所有四大食物类别的均衡的饮食可以帮助保持骨骼强壮并预防骨折。
- **维他命D**对于维护骨骼强壮和稳定至关重要。加拿大卫生部推荐加拿大所有50岁以上的人士应该全年摄入维他命D补充剂。请咨询您的医生哪种剂量适合您。
- 钙质对于骨骼健康很重要。最好是从食物来源摄取钙质，例如牛奶、奶酪、酸奶、钙质强化的豆浆/杏仁奶/米浆饮料以及钙质强化的橙汁。
- 在您的饮食当中限制酒精。
- 戒烟

您每天需要多少钙质和维他命D？

加拿大卫生部推荐：	推荐摄入
钙质摄入（男性51-70岁）	1000毫克*
钙质摄入（女性50岁以上和男性70岁以上）	1200毫克*
* 如果您从多样化的饮食获取足够的钙质，建议不用通过服用补充剂来预防骨折	
钙质摄入（年龄51-70岁）	600国际单位
维他命D摄入（年轻70岁以上）	800国际单位



钙质食物来源	分量	钙质	维他命 D 食物来源	分量	维他命 D
强化杏仁奶、米浆或豆浆饮料	1 杯 (250毫升)	300毫克	剑鱼, 烘烤或炙烤的	75 克	761 国际单位
牛奶 - 全脂、2%、1%、脱脂、巧克力	1 杯 (250毫升)	300 毫克	金枪鱼, 罐装带汁水, 控干不加盐	75 g	60 国际单位
原味酸奶, 1-2% 乳脂	3/4 杯 (175 毫升)	332 毫克	鳕鱼鱼肝油	5 毫升 (1茶匙)	426 国际单位
奶酪 - 蓝纹、布里、车达、瑞士	1 1/4”/3 立方厘米	245 毫升	三文鱼, 烘烤或炙烤	75 克	394 国际单位
豆腐, 中等硬度 - 含硫酸钙	3 盎司 (84克)	130 毫升	鲷鱼, 烘烤或炙烤	75 克	392 国际单位
橙子	1 个中等大小	50 毫克	奶 (各种类型)	1 杯 (250毫升)	104 国际单位
干烤杏仁	1/2 杯 (125 毫升)	186 毫克	强化豆浆饮料	1 杯 (250毫升)	86 国际单位
煮熟的羽衣甘蓝	1/2杯 (125毫升)	133 毫克	煮熟的蛋黄	2 个大的	64 国际单位

- 骨骼是一种活的组织, 需要适当的营养才能保持强壮。要了解进一步信息, 请浏览 osteoporosis.ca



通过锻炼加强稳定性和力量

肌肉强化

- 专门安排时间, 每周两次做渐进的阻力训练。
- 包括诸如下蹲和跨步等练习, 强化肌肉力量并改善日常机能。

平衡和稳定

- 每周参加两次平衡和机能训练。
- 考虑一些动态的活动, 例如太极以及踮脚尖, 以强化稳定性并尽量减少跌倒风险。



探索各种活动

- 您尽可以参与不同的活动, 诸如散步、瑜伽, 或者普拉提, 要确保它们适合您的安全和舒适度。以每周150分钟中强度活动为目标。
- 不过要记住, 这些应该是补充, 而非替代您的平衡和阻力训练的核心练习。

壮骨药物

- 有时候, 良好的饮食和锻炼并不足以保持您的骨骼强壮和预防骨折。您可能需要服用药物。请教您的医生哪些最适合您。



对老年人的特别考虑

- 老年人, 尤其是患有骨质疏松或脊椎骨折的老人, 应该专注于力量和平衡。寻求理疗专家的意见, 他们可以根据您的特殊需求量身定制并提供安全指引。*

* BoneFit™ 培训的专业人员可以为患有骨质疏松或相关骨折的人士设计实施安全和有效的练习。您可以在 bonefit.ca 寻找专业人员

您有风险吗?

- 如果您年过50, 请教医生骨折的机率。每年, 您的医生都应该检查您的身高并讨论您是否需要骨骼密度测试。如果您年过70, 40岁以后发生过骨折, 父母之一有过髌关节骨折, 或者您服用强的松药物, 您可能需要这项测试。