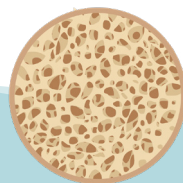


您的骨骼強壯指南

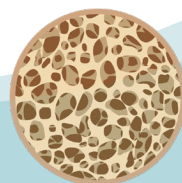


骨質疏鬆是一種疾病，讓骨骼容易在遇到一些小事時斷裂，例如提舉、轉體、絆到、滑到、踩空或跌倒。絕大部分骨質疏鬆類的骨折發生在髖關節、脊椎、肩膀或手腕。

骨折會很疼痛。即使在癒合之後，您可能也不會再強壯。骨折的髖關節對老年人來說尤其嚴重，經常導致殘疾。



健康的骨骼



患有骨質疏鬆的骨骼

良好的營養對於強壯的骨骼很重要



- 來自所有四大食物類別的均衡的飲食可以說明保持骨骼強壯並預防骨折。
- **維他命D**對於維護骨骼強壯和穩定至關重要。加拿大衛生部推薦加拿大所有50歲以上的人士應該全年攝入維他命D補充劑。請諮詢您的醫生哪種劑量適合您。
- 鈣質對於骨骼健康很重要。最好是從食物來源攝取鈣質，例如牛奶、乳酪、優酪乳、鈣質強化的豆漿/杏仁奶/米漿飲料以及鈣質強化的橙汁。
- 在您的飲食當中限制酒精。
- 戒煙。

您每天需要多少鈣質和維他命D？

加拿大衛生部推薦：	推薦攝入
鈣質攝入（男性51-70歲）	1000毫克*
鈣質攝入（女性50歲以上和男性70歲以上）	1200毫克*
* 如果您從多樣化的飲食獲取足夠的鈣質，建議不用通過服用補充劑來預防骨折	
鈣質攝入（年齡51-70歲）	600國際單位
維他命D攝入（年輕70歲以上）	800國際單位



鈣質食物來源	分量	鈣質	維他命 D 食物來源	分量	維他命 D
強化杏仁奶、米漿或豆漿飲料	1 杯 (250毫升)	300毫克	劍魚，烘烤或炙烤的	75 克	761 國際單位
牛奶 – 全脂、2%、1%、脫脂、巧克力	1 杯 (250毫升)	300 毫克	金槍魚，罐裝帶汁水，控幹不加鹽	75 g	60 國際單位
原味優酪乳，1-2% 乳脂	3/4 杯 (175 毫升)	332 毫克	鯷魚魚肝油	5 毫升 (1茶匙)	426 國際單位
乳酪 – 藍紋、布里、車達、瑞士	1 1/4”/3 立方釐米	245 毫升	三文魚，烘烤或炙烤	75 克	394 國際單位
豆腐，中等硬度 – 含硫酸鈣	3 盎司 (84克)	130 毫升	鯛魚，烘烤或炙烤	75 克	392 國際單位
橙	1 個中等大小	50 毫克	奶 (各種類型)	1 杯 (250毫升)	104 國際單位
乾烤杏仁	1/2 杯 (125 毫升)	186 毫克	強化豆漿飲料	1 杯 (250毫升)	86 國際單位
煮熟的羽衣甘藍	1/2杯 (125毫升)	133 毫克	煮熟的蛋黃	2 個大的	64 國際單位

- 骨骼是一種活的組織，需要適當的營養才能保持強壯。要瞭解進一步資訊，請流覽 osteoporosis.ca



通過鍛煉加強穩定性和力量

平衡和穩定

- 每星期參加兩次平衡和機能訓練。
- 考慮一些動態的活動，例如太極以及踮腳尖，以強化穩定性並盡量減少跌倒風險。



探索各種活動

- 您盡可以參與不同的活動，諸如散步、瑜伽，或者普拉提，要確保它們適合您的安全和舒適度。以每星期150分鐘中強度活動為目標。
- 不過要記住，這些應該是補充，而非替代您的平衡和阻力訓練的核心練習。

壯骨藥物

- 有時候，良好的飲食和鍛煉並不足以保持您的骨骼強壯和預防骨折。您可能需要服用藥物。請教您的醫生哪些最適合您。



肌肉強化

- 專門安排時間，每星期兩次做漸進的阻力訓練。
- 包括諸如下蹲和跨步等練習，強化肌肉力量並改善日常機能。



對老年人的特別考慮

- 老年人，尤其是患有骨質疏鬆或脊椎骨折的老人，應該專注於力量 and 平衡。尋求理療專家的意見，他們可以根據您的特殊需求量身定製並提供安全指引。*

* BoneFit™ 培訓的專業人員可以為患有骨質疏鬆或相關骨折的人士設計實施安全和有效的練習。您可以在 bonefit.ca 尋找專業人員

您有風險嗎？

- 如果您年過50，請教醫生骨折的機率。每年，您的醫生都應該檢查您的身高並討論您是否需要骨骼密度測試。如果您年過70，40歲以後發生過骨折，父母之一有過髖關節骨折，或者您服用強體松藥物，您可能需要這項測試。