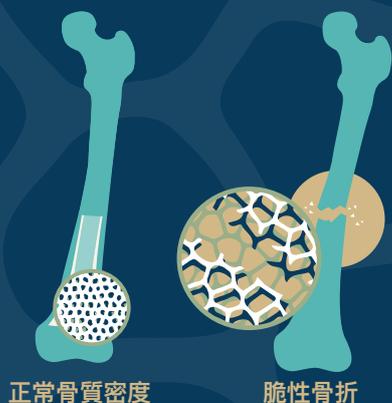


你的骨折不僅只是一次意外 這是一個警號

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。¹

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」。¹⁻⁴ 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。^{2,4}



曾發生脆性骨折的患者，

會增加 **10倍**

未來再次發生骨折的機會。²



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。¹⁻⁴

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。^{3,5,6}



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。^{1,7}

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

是	否
<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。⁷



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

對抗骨折

主動出擊

¹ International Osteoporosis Foundation. What Is Osteoporosis? 2015. Available from: <http://www.iofbonehealth.org/what-is-osteoporosis> [Last accessed November 2017]

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

³ 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 November 2017]

⁴ 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 November 2017]

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

⁶ 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.

⁷ International Osteoporosis Foundation. Facts and Statistics. Available from: <https://www.iofbonehealth.org/facts-statistics#category-25> [Last accessed November 2017]