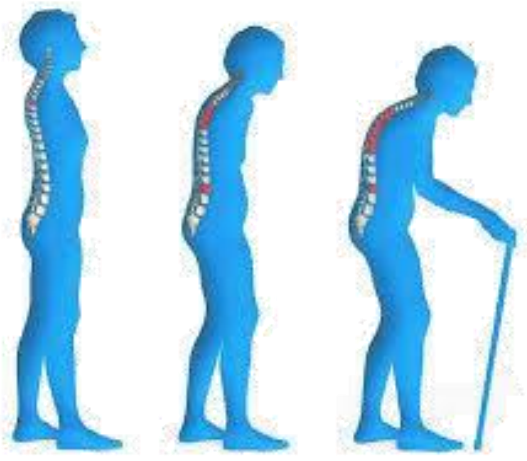
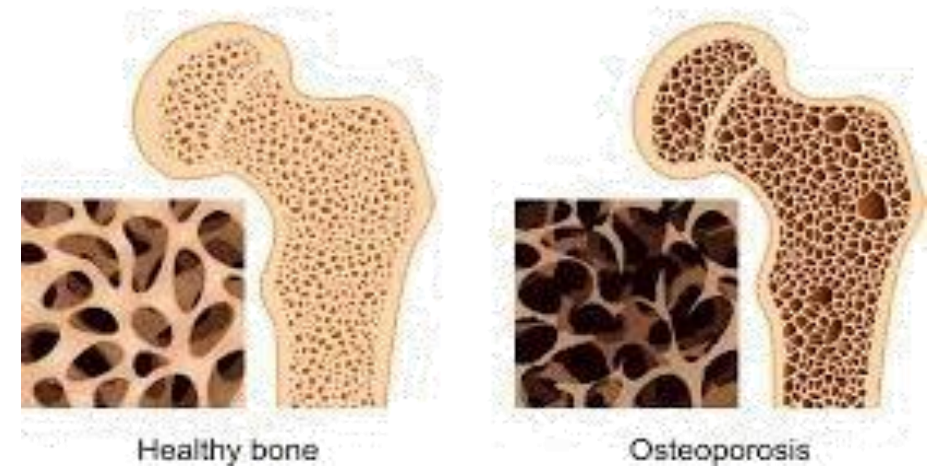


# 骨质疏松症

骨质疏松症是一种导致骨头变**脆弱**，致使**骨折**容易发生的病症。

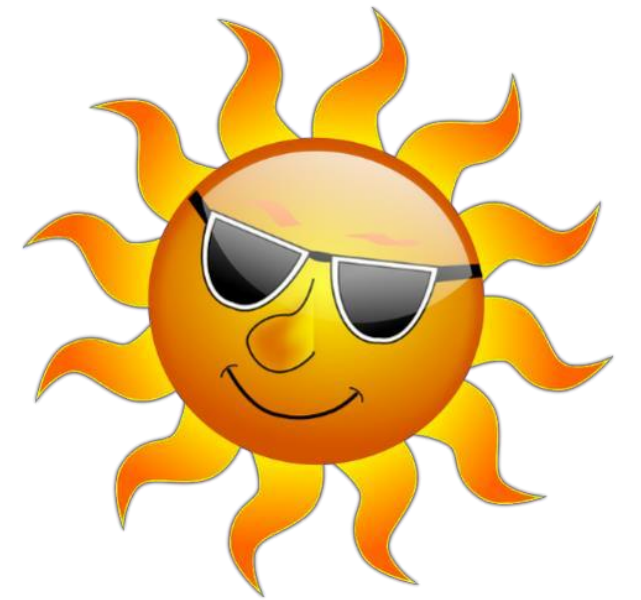


它是一种“**无声**”的疾病，在早期时没有任何征兆。但在后期，您可能会体验：

- ▶ 背痛
- ▶ 身高显著变矮，脊柱渐弯，形成驼背
- ▶ 髌骨，脊椎骨或手腕骨骨折

为了**减低**您骨质疏松的风险，您必须：

1. 从饮食中**摄取足够的钙质和维生素D**
  - ▶ 高钙食品：乳酪，牛奶，绿色的蔬菜等
  - ▶ 维生素D： 每天晒30至60分钟的阳光
2. 定期做‘负重性’的运动，例如快步走和跳舞。
3. 避免抽烟和限制饮酒。
4. **减少咖啡因的摄取**（咖啡或茶）。



摄取健康均衡的饮食才能够维持您的体力



定时用餐，一天至少三餐。不进食可能会使身体无力而导致虚弱和昏眩

保持体内水分充足。喝足够的水以避免脱水

摄取适量的蛋白质和高钙食品

如果您出现食欲不振、吞咽困难或体重不明原因下降等，请向医生咨询



## 饮食的护理