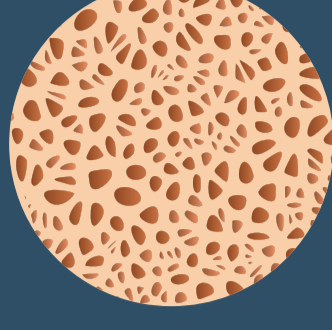


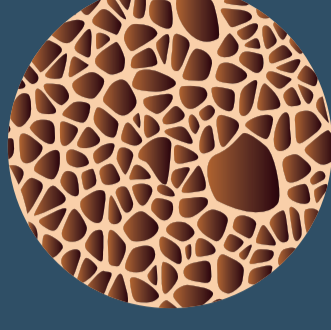
保护自己 免于

骨质疏松性骨折

脆弱的骨骼容易断裂



正常骨骼



骨质疏松



断裂骨骼

全世界的巨大负担

1/3

1/5

全球 50 岁以上的人群会遭受骨质疏松性骨折

+890
万
每年骨折数

每3秒就有
1例骨折

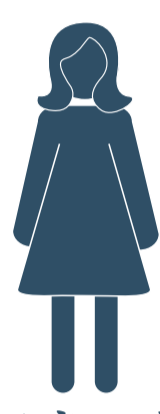
髌骨骨折大幅度增加

1990 → 2050

+310%

+240%

残疾与丧失独立性



45 岁以上

骨质疏松症住院的数
比其他疾病更长

乳腺癌
心肌梗塞
糖尿病等



骨折风险
比前列腺
癌风险高

27%

髌部骨折

幸存者失去身体功能与独立性

40% 无法独立行走

60% 一年后生活需
要协助

33%
髌部骨折当年
就需要照顾或
住进养老院



骨折后第一年的
死亡率高达
20-24%

50% 骨质疏松性骨折的患者会发生
第二次骨折

诊断不足与治疗不足

只有 **1/3** 脊椎骨折接受
临床照顾

~80% 曾经历至少一次骨质疏松性骨折的患者没有被诊断或接受骨质疏松症治疗



只有 **~40%**
高风险长期口服糖皮质激素的人做过检测或接受治疗



一型糖尿病患者骨密度比较低，骨质疏松性骨折



患有乳糜泻的人骨质疏松性骨折的发病率比其他人高出 **30%**，大约 **80%** 为髌部与腕部骨折

有风险吗？接受检测



年龄在
50 岁以上吗？



对自己的风险因素要有警觉性
做一下 IOF 的一分钟骨质疏松症风险测试

有骨折风险因素吗？

请医生评估你的骨骼健康

保护自己



通过有效治疗途径，可降低高达 **70%** 的骨折风险



防止跌倒
老年人中大约 **10-15%** 的跌倒会造成骨折



有益于骨骼健康的生活方式
摄取富含钙质、蛋白质、维生素D的营养食物，及定期运动

#LoveYourBones

www.worldosteoporosisday.org

www.iofbonehealth.org