

2024 年 8-9 月：骨骼健康（Bone Health）
亚省医疗服务局多元社区联系组与亚省健康生活计划在中文电台 FM 94.7 进行广播。

2024 年 8 月：骨骼健康（Bone Health）

关于健康骨骼的介绍:

在您的一生中，构建和保持强壮健康的骨骼要持续不断。骨骼在身体中有许多重要的作用。它们支持您的身体，保护器官，有助肌肉运作并储存钙。

什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是一种需要数年时间才形成而没有任何警告症状的疾病。简单地说，骨质疏松症是一种无声的疾病，它可以在任何年龄发生。

骨质逐渐流失，使骨骼更脆弱，更容易断裂，这是骨质疏松症的第一个警告信号。

超过 230 万加拿大人患有骨质疏松症。

什么原因导致骨质疏松症？

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an “as is”, and “where is” basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied, or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability, or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials and for any claims, actions, demands, or suits arising from such use. Last updated August 2024.

目前还没有确定骨质疏松症的单一原因。然而，骨质密度低的风险因素会增加我们未来骨折和跌倒的风险。

风险因素:

- 如果父母任何一方发生过腕部骨折,
- 曾有小創傷骨折,
- 长期 (超过 3 个月) 使用糖皮质激素治疗 glucocorticoid, 例如泼尼松 prednisone ,
- 类风湿性关节炎,
- 目前是吸煙者,
- 过去 12 个月内曾跌倒,
- 大量飲酒 (每天 3 杯或更多) 和
- 自 25 岁以来体重减轻超过 10%。

女性尤其处于风险中，因为雌激素在保持骨骼健康方面发挥着重要作用。停经后的前 5 到 10 年可能会以每年 2% 到 5% 的速度快速骨质流失。

男性会得骨质疏松症吗?

会的。虽然骨质疏松症在女性中更常见，但 50 岁以上的男性中至少有 1/8 也患有骨质疏松症。在加拿大，统计数据显示，20%至 30%的骨质疏松性骨折发生在男性中。

我经常听说骨质疏松症和骨关节炎。他们的医理状况是否相同?

骨质疏松症和骨关节炎不是相同的疾病，它们经常被混淆，因为名称相似。

骨质疏松症是一种骨骼疾病。它不会在一夜之间形成。女性和男性都在 30 多岁时开始骨质流失。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", and "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied, or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability, or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials and for any claims, actions, demands, or suits arising from such use. Last updated August 2024.

骨关节炎是一种关节和周围组织的疾病。例如，类风湿性关节炎是一种关节内膜的炎症性疾病，是关节炎的另一种常见形式。

骨关节炎最常影响髋关节、膝盖、手指、脚或脊柱。它可能会很痛苦。它也可能是由遗传、肥胖和关节过度使用或损伤引起的。

有什么建议可以让我的骨骼保持强壮和健康吗？

- (1) 营养，尤其是钙，在预防骨质疏松症方面起到重要作用。钙对于建立强壮健康的骨骼很重要，您的身体需要维生素 D 来吸收钙。因此，钙和维生素 D 共同作用，有助于建立强壮健康的骨骼。

对于长者，研究表明，摄入足够的钙和维生素 D 可以减缓骨质流失并降低骨折风险。

蛋白质是构建和修复身体组织（包括骨骼）的另一种重要营养素。

(2) 每天保持活跃

- 成人：每周至少进行 150 分钟的活动。
- 儿童：每天至少进行 60 分钟的活动。

每周至少进行 2 到 3 天的活动来增强肌肉和骨骼。包括各种体育活动，如步行、慢跑、跑步、跳绳、举重、爬楼梯、跳舞。

亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

- 我们有一位会说普通话和粤语的注册营养师，她可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an “as is”, and “where is” basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied, or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability, or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials and for any claims, actions, demands, or suits arising from such use. Last updated August 2024.

- 这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医疗保健提供者的转介 - 您只需致电预约即可。
- 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请写下这个电话号码。将会先播放英语录音，等到有人回答，你可以要求普通话或粤语翻译，以便工作人员快速联系翻译员。
- 以粤语提供的更好的选择，更好的健康计划 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛课程，可以通过拨打免费电话 1-844-527-1160 注册这两个为期各 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。

2024 年 9 月：骨骼健康（Bone Health）

我需要多少钙和维生素 D？

你每天需要的钙取决于你的年龄，你是男性还是女性，而维生素 D 的量取决于你的年龄。

强化食品是钙和维生素 D 的最佳来源。

加拿大卫生部建议：

- 19 至 50 岁的女性和男性每天需要 1000 毫克钙。
- 51 至 70 岁的男性每天需要 1000 毫克钙。
- 50 岁以上的女性和 70 岁以上的男性每天需要 1200 毫克钙。

哪些食物含有钙？

乳制品，如牛奶、酸奶、奶酪。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an “as is”, and “where is” basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied, or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability, or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials and for any claims, actions, demands, or suits arising from such use. Last updated August 2024.

对于那些乳糖不耐症或对牛奶过敏的人来说，强化钙的大豆、杏仁和米制饮料，以及鲑鱼 salmon 或沙丁鱼 sardines 罐头、豆腐（用钙制成）、白菜、大白菜、菠菜、海藻等选择是富含钙的绝佳替代品。

然而，需要注意的是，豆制饮料中的钙吸收率相当于牛奶的 75%，要受益于三文鱼罐头中的钙，必须把骨头吃掉。

你的身体使用维生素 D 来让你的肌肉吸收钙并让你的肌肉正常运作。哪些食物含有维生素 D?

维生素 D 存在于鲑鱼 salmon、金枪鱼 tuna 和鲭鱼 mackerel 等食物中。这些是当您尝试获得更多维生素 D 时吃的一些最佳食物。其他含有维生素 D 但含量较少的食物包括奶酪、蛋黄和牛肝。您还可以从强化食品中的牛奶、酸奶、软人造黄油和大豆饮料等获取维生素 D。

我每天需要多少维生素 D?

您需要的维生素 D 量取决于您的年龄。除了每天从各种食物来源摄入 200IU 维生素 D 外，亚省医疗服务局还建议：

0 至 50 岁：每天补充 400IU 维生素 D。

50 岁以上：每天补充 1000IU 维生素 D。

维生素 D 补充剂有两种形式：维生素 D2 或维生素 D3。如果您正在寻找纯素形式的维生素 D，请选择 D2。

维生素 D 补充剂，不建议每天服用超过 2000IU，除非你的医生告诉你要多服用。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an “as is”, and “where is” basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied, or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability, or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials and for any claims, actions, demands, or suits arising from such use. Last updated August 2024.

我可以从阳光中获取维生素 D 吗？

是的。阳光与维生素 D。维生素 D 是一种独特的维生素。这是因为您的身体暴露在阳光下可以制造。然而，许多因素会减少你的身体产生的维生素 D 量，包括：季节、一天中的时间、云层覆盖、防晒霜的使用、暴露在阳光下的皮肤面积、你的年龄（随着年龄的增长，你产生的维生素 D 会减少）、肤色。

这些因素可能影响许多居住在加拿大的人。这就是为什么我们建议每天从食物和/或补充剂中摄取维生素 D。

如果我没有从饮食中获得足够的钙和维生素 D，我需要服用补充剂吗？

一般来说，如果您按照加拿大的食物指南进行均衡饮食并且没有特定的医疗状况，则不需要服用钙补充剂，但这并不适用于维生素 D。维生素 D 是一种独特的维生素，鉴于我们北美的气候，每天添加维生素 D 补充剂是必不可少的。

如果您发现由于各种原因，仅靠食物难以满足钙和维生素 D 的需求。我建议咨询你的营养师或你的医生，看看你是否会得益于钙和/或维生素 D 补充剂，以及应该服用多少。医务人员还可能根据您的特定需求、病史和您可能患有的任何医疗状况推荐补充剂。

有哪些类型的钙补充剂？

钙补充剂主要有两种类型：

- 碳酸钙补充剂 calcium carbonate supplements: 这些是随餐服用的，因为食物让它们最好被身体吸收。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an “as is”, and “where is” basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied, or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability, or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials and for any claims, actions, demands, or suits arising from such use. Last updated August 2024.

- 柠檬酸钙补充剂 calcium citrate supplements: 这些可以随时服用。

一次服用 500 毫克或更少的钙补充剂。这将有助您更有效地吸收钙。您可能需要在一天内服用 2 次或更多次钙补充剂，以满足您的每日总需求。确保不要摄入超过你需要的钙，更多不是更好。

钙也存在于大多数多种维生素和矿物质补充剂中。我建议您咨询您的医疗团队，可根据您的具体需求和健康状况，获得推荐钙补充剂的类型。

我怎么知道我的钙和维生素 D 补充剂是否安全？

- (1) 补充剂的包装上是否有天然产物编号 Natural Product Number NPN?
NPN 是在加拿大销售的一些补充剂包装上发现的 8 位数字。加拿大卫生部表示，如果您按照标签上的说明/指示进行操作，则带有 NPN 的产品是安全有效的。但这些产品与其他药物或酒精混合时仍可能产生副作用。
- (2) 您是否阅读了补充剂包装上的细则？
许多补充剂中添加了额外的成分。如果您对某些成分食物过敏或不耐受，请务必检查成分表以确保您可以安全服用。即使非处方补充剂不是处方药，它们仍应被视为处方药。在服用任何补充剂之前，请先咨询您的药剂师。

天然维生素和实验室（合成）维生素之间有区别吗？

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an “as is”, and “where is” basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied, or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability, or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials and for any claims, actions, demands, or suits arising from such use. Last updated August 2024.

在实验室中制造的维生素（合成）与天然形式的维生素之间没有区别。一旦摄入到体内，这些维生素就会以相同的方式被使用并发挥相同的功能。

在我购买补充剂之前，您有什么额外的信息需要我注意吗？

1. 没有补充剂被证明可以治愈癌症、糖尿病、心脏病或消化问题等疾病。始终对那些承诺快速和承诺效果显著的补充剂要保持谨慎。
2. 通用品牌（或商店品牌）通常与名牌补充剂一样有效。寻找含有与名牌同等量的维生素和矿物质的通用品牌。

亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

- 我们有一位会说普通话和粤语的注册营养师，她可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。
- 这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医疗保健提供者的转介 - 您只需致电预约即可。
- 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请写下这个电话号码。将会先播放英语录音，等到有人回答，你可以要求普通话或粤语翻译，以便工作人员快速联系翻译员。
- 以粤语提供的更好的选择，更好的健康计划 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛课程，可以通过拨打免费电话 1-844-527-1160 注册这两个为期各 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an “as is”, and “where is” basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied, or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability, or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials and for any claims, actions, demands, or suits arising from such use. Last updated August 2024.