

## 2024 年 8-9 月：骨骼健康（Bone Health）

亞省醫療服務局多元社區聯繫組與亞省健康生活計劃在中文電臺 FM 94.7 進行廣播。

## 2024 年 8 月：骨骼健康（Bone Health）

### 關於健康骨骼的介紹：

在您的一生中，構建和保持強壯健康的骨骼要持續不斷。骨骼在身體中有許多重要的作用。它們支持您的身體，保護器官，有助肌肉運作並儲存鈣。

### 什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種需要數年時間才形成而沒有任何警告癥狀的疾病。簡單地說，骨質疏鬆症是一種無聲的疾病，它可以在任何年齡發生。

骨質逐漸流失，使骨骼更脆弱，更容易斷裂，這是骨質疏鬆症的第一個警告信號。

超過 230 萬加拿大人患有骨質疏鬆症。

### 什麼原因導致骨質疏鬆症？

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.

目前還沒有確定骨質疏鬆症的單一原因。然而，骨質密度低的風險因素會增加我們未來骨折和跌倒的風險。

### 風險因素:

- 如果父母任何一方發生過髖部骨折,
- 曾有小創傷骨折,
- 長期（超過 3 個月）使用糖皮質激素治療 glucocorticoid, 例如潑尼松 prednisone ,
- 類風濕性關節炎,
- 目前是吸煙者,
- 過去 12 個月內曾跌倒,
- 大量飲酒 (每天 3 杯或更多) 和
- 自 25 歲以來體重減輕超過 10%。

女性尤其處於風險中，因為雌激素在保持骨骼健康方面發揮著重要作用。停經后的前 5 到 10 年可能會以每年 2% 到 5% 的速度快速骨質流失。

### **男性會得骨質疏鬆症嗎？**

會的。雖然骨質疏鬆症在女性中更常見，但 50 歲以上的男性中至少有 1/8 也患有骨質疏鬆症。在加拿大，統計數據顯示，20%至 30%的骨質疏鬆性骨折發生在男性中。

### **我經常聽說骨質疏鬆症和骨關節炎。他們的醫理狀況是否相同？**

骨質疏鬆症和骨關節炎不是相同的疾病，它們經常被混淆，因為名稱相似。

骨質疏鬆症是一種骨骼疾病。它不會在一夜之間形成。女性和男性都在 30 多歲時開始骨質流失。

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.

骨關節炎是一種關節和週圍組織的疾病。例如，類風濕性關節炎是一種關節內膜的炎症性疾病，是關節炎的另一種常見形式。

骨關節炎最常影響髖關節、膝蓋、手指、腳或脊柱。它可能會很痛苦。它也可能是由遺傳、肥胖和關節過度使用或損傷引起的。

## 有什麼建議可以讓我的骨骼保持強壯和健康嗎？

- (1) 營養，尤其是鈣，在預防骨質疏鬆症方面起到重要作用。鈣對於建立強壯健康的骨骼很重要，您的身體需要維生素 D 來吸收鈣。因此，鈣和維生素 D 共同作用，有助於建立強壯健康的骨骼。

對於長者，研究表明，攝入足夠的鈣和維生素 D 可以減緩骨質流失並降低骨折風險。

蛋白質是構建和修復身體組織（包括骨骼）的另一種重要營養素。

- (2) 每天保持活躍

- 成人：每週至少進行 150 分鐘的活動。
- 兒童：每天至少進行 60 分鐘的活動。

每週至少進行 2 到 3 天的活動來增強肌肉和骨骼。包括各種體育活動，如步行、慢跑、跑步、跳繩、舉重、爬樓梯、跳舞。

## 亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？

- 我們有一位會說普通話和粵語的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。

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.

- 這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫療保健提供者的轉介 - 您只需致電預約即可。
- 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請寫下這個電話號碼。將會先播放英語錄音，等到有人回答，你可以要求普通話或粵語翻譯，以便工作人員快速聯繫翻譯員。
- 以粵語提供的更好的選擇，更好的健康計劃 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛課程，可以通過撥打免費電話 1-844-527-1160 註冊這兩個為期各 6 週的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。

## 2024 年 9 月：骨骼健康（Bone Health）

### 我需要多少鈣和維生素 D？

你每天需要的鈣取決於你的年齡，你是男性還是女性，而維生素 D 的量取決於你的年齡。

強化食品是鈣和維生素 D 的最佳來源。

### 加拿大衛生部建議：

- 19 至 50 歲的女性和男性每天需要 1000 毫克鈣。
- 51 至 70 歲的男性每天需要 1000 毫克鈣。
- 50 歲以上的女性和 70 歲以上的男性每天需要 1200 毫克鈣。

### 哪些食物含有鈣？

乳製品，如牛奶、優酪乳、乳酪。

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.

對於那些乳糖不耐症或對牛奶過敏的人來說，強化鈣的大豆、杏仁和米製飲料，以及鮭魚 salmon 或沙丁魚 sardines 罐頭、豆腐（用鈣製成）、白菜、大白菜、菠菜、海藻等選擇是富含鈣的絕佳替代品。

然而，需要注意的是，豆製飲料中的鈣吸收率相當於牛奶的 75%，要受益於三文魚罐頭中的鈣，必須把骨頭吃掉。

## **你的身體使用維生素 D 來讓你的肌肉吸收鈣並讓你的肌肉正常運作。哪些食物含有維生素 D?**

維生素 D 存在於鮭魚 salmon、金槍魚 tuna 和鯖魚 mackerel 等食物中。這些是當您嘗試獲得更多維生素 D 時吃的一些最佳食物。其他含有維生素 D 但含量較少的食物包括乳酪、蛋黃和牛肝。您還可以從強化食品中的牛奶、優酪乳、軟人造黃油和大豆飲料等獲取維生素 D。

## **我每天需要多少維生素 D?**

**您需要的維生素 D 量取決於您的年齡。除了每天從各種食物來源攝入 200IU 維生素 D 外，亞省醫療服務局還建議：**

0 至 50 歲：每天補充 400IU 維生素 D。

50 歲以上：每天補充 1000IU 維生素 D。

維生素 D 補充劑有兩種形式：維生素 D2 或維生素 D3。如果您正在尋找純素形式的維生素 D，請選擇 D2。

維生素 D 補充劑，不建議每天服用超過 2000IU，除非你的醫生告訴你要多服用。

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.

## 我可以從陽光中獲取維生素 D 嗎？

是的。陽光與維生素 D。維生素 D 是一種獨特的維生素。這是因為您的身體暴露在陽光下可以製造。然而，許多因素會減少你的身體產生的維生素 D 量，包括：季節、一天中的時間、雲層覆蓋、防曬霜的使用、暴露在陽光下的皮膚面積、你的年齡（隨著年齡的增長，你產生的維生素 D 會減少）、膚色。

這些因素可能影響許多居住在加拿大的人。這就是為什麼我們建議每天從食物和/或補充劑中攝取維生素 D。

## 如果我沒有從飲食中獲得足夠的鈣和維生素 D，我需要服用補充劑嗎？

一般來說，如果您按照加拿大的食物指南進行均衡飲食並且沒有特定的醫療狀況，則不需要服用鈣補充劑，但這並不適用於維生素 D。維生素 D 是一種獨特的維生素，鑒於我們北美的氣候，每天添加維生素 D 補充劑是不可避免的。

如果您發現由於各種原因，僅靠食物難以滿足鈣和維生素 D 的需求。我建議諮詢你的營養師或你的醫生，看看你是否會得益於鈣和/或維生素 D 補充劑，以及應該服用多少。醫務人員還可能根據您的特定需求、病史和您可能患有的任何醫療狀況推薦補充劑。

## 有哪些類型的鈣補充劑？

鈣補充劑主要有兩種類型：

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.

- 碳酸鈣補充劑 calcium carbonate supplements: 這些是隨餐服用的，因為食物讓它們最好被身體吸收。
- 檸檬酸鈣補充劑 calcium citrate supplements: 這些可以隨時服用。

一次服用 500 毫克或更少的鈣補充劑。這將有助您更有效地吸收鈣。您可能需要在一天內服用 2 次或更多次鈣補充劑，以滿足您的每日總需求。確保不要攝入超過你需要的鈣，更多不是更好。

鈣也存在於大多數多種維生素和礦物質補充劑中。我建議您諮詢您的醫療團隊，可根據您的具體需求和健康情況，獲得推薦鈣補充劑的類型。

### **我怎麼知道我的鈣和維生素 D 補充劑是否安全？**

- (1) 補充劑的包裝上是否有天然產物編號 Natural Product Number NPN?  
NPN 是在加拿大銷售的一些補充劑包裝上發現的 8 位數字。加拿大衛生部表示，如果您按照標籤上的說明/指示進行操作，則帶有 NPN 的產品是安全有效的。但這些產品與其他藥物或酒精混合時仍可能產生副作用。
- (2) 您是否閱讀了補充劑包裝上的細則？  
許多補充劑中添加了額外的成分。如果您對某些成分食物過敏或不耐受，請務必檢查成分表以確保您可以安全服用。即使非處方補充劑不是處方藥，它們仍應被視為處方藥。在服用任何補充劑之前，請先諮詢您的藥劑師。

### **天然維生素和實驗室（合成）維生素之間有區別嗎？**

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.

在實驗室中製造的維生素（合成）與天然形式的維生素之間沒有區別。一旦攝入到體內，這些維生素就會以相同的方式被使用並發揮相同的功能。

### **在我購買補充劑之前，您有什麼額外的資訊需要我注意嗎？**

1. 沒有補充劑被證明可以 治癒 癌症、糖尿病、心臟病或消化問題等疾病。始終對那些承諾快速和承諾效果顯著的補充劑要保持謹慎。
2. 通用品牌（或商店品牌）通常與名牌補充劑一樣有效。尋找含有與名牌同等量的維生素和礦物質的通用品牌。

### **亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？**

- 我們有一位會說普通話和粵語的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。
- 這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫療保健提供者的轉介 - 您只需致電預約即可。
- 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請寫下這個電話號碼。將會先播放英語錄音，等到有人回答，你可以要求普通話或粵語翻譯，以便工作人員快速聯繫翻譯員。
- 以粵語提供的更好的選擇，更好的健康計劃 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛課程，可以通過撥打免費電話 1-844-527-1160 註冊這兩個為期各 6 週的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。

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.