



一次骨折不一定導致另一次

骨質疏鬆症是可以預防的

骨質疏鬆症對澳洲華人社區而言是一個問題。澳洲60歲以上的長者中，每兩個女性就有一個及每三個男性就有一個會因骨質疏鬆症骨折。

然而，通過30分鐘的特別鍛煉、均衡飲食、高量吸收鈣及足夠維生素D，大致上這是一種可預防的疾病。該病並非是漸老過程的一部份。

高度縮減了3厘米、有突然及嚴重的背痛，或脊椎彎度增加，皆是你的脊椎出現骨質疏鬆性骨折的跡象。在短途旅程、受撞或跌倒之後骨折，可以意味著你患了骨質疏鬆症。

有關有助預防骨質疏鬆症的中文詳細資料，在這個網站 www.osteoporosis.org.au/chinese 提供。

你亦可到你區內的醫生診所索取詳情。


osteoporosis australia

澳洲政府資助這運動。