

如何計算體重指標(BMI)

體重指標(BMI)是一項基於身高和體重得出的指標，適用於亞洲成年男性和女性。

BMI 分類¹：

過輕 = 低於18.5
正常 = 18.5 - 22.9
邊緣 = 23 - 24.9
中度肥胖 = 25 - 29.9
嚴重肥胖 = 30或以上

BMI 公式

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(千克)}}{\text{身高(米)}^2}$$

如何估算飲酒量

一單位的烈酒約含 10 毫升(或約為 8 克)純乙醇(即酒精飲料中的活性化學成分)。過量飲酒會增加骨質疏鬆症和骨折的風險。

簡明指南



1. WHO/IASO/IOTF. The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. Health Communication Australia Pty Ltd; 2000.

什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症這種疾病會使骨骼變得較為脆弱，增加骨折風險。患者最常發生骨折的部位為腕部、上臂骨、髖關節和脊椎。



採取行動，塑造健康骨骼！

即使不存在或僅有極少風險因素，正是您通過積極改變生活方式，鞏固骨骼健康的最好時機：

- 請進行常規負重和肌力強化鍛煉
- 請選擇含豐富鈣質和蛋白質的健康營養飲食
- 請在安全接觸陽光的情況下攝入充足的維他命D，如果超過60歲，則可服用維他命D補充劑
- 避免吸煙、過量飲酒或飲用咖啡等不良習慣



一分鐘骨質疏鬆症風險評估

您是否有患上骨質疏鬆症的危險？

全世界每3秒就發生一次骨質疏鬆骨折。三分之一的女性和五分之一的男性將在50歲之後的生活中遭遇一次骨折。

骨質疏鬆症在未發生骨折之前並沒有病徵或症狀，因此它常常被稱為「無聲無息的疾病」。

趕緊進行IOF*的一分鐘骨質疏鬆症風險測試，讓您更瞭解自己的骨骼健康。

*IOF=國際骨質疏鬆基金會

一分鐘骨質疏鬆症風險評估

19個簡易問題，讓您更瞭解自己的骨頭健康

您的風險因素有些是無法調整的 — 這些也就是您**無法改變**的風險因素

這些風險因素是您與生俱來，無法改變。然而，您必須警覺您有這些無法改變的風險因素，這是很重要的，這樣您才會想要採取行動來減少骨流失。

1. 父母曾被診斷有骨質疏鬆或曾在輕微跌倒後骨折？ ☐是 ☐否
2. 父母中一人有駝背情況？ ☐是 ☐否
3. 實際年齡60歲或以上？ ☐是 ☐否
4. 成年後是否曾經因為摔倒而造成骨折？ ☐是 ☐否
5. 是否經常摔倒(去年超過一次)，或者因為身體較虛弱而擔心摔倒？ ☐是 ☐否
6. 您四十歲後的身高是否減少超過3厘米(約1吋)以上？ ☐是 ☐否
7. 是否體重過輕？(BMI值少於18.5kg/m²) ☐是 ☐否
8. 是否曾服用類固醇藥物連續超過3個月？(通常為治療氣喘、類風濕性關節炎以及某些發炎的疾病) ☐是 ☐否
9. 是否患有類風濕性關節炎？ ☐是 ☐否
10. 是否被診斷出有甲狀腺素或是副甲狀腺素過高的情況？ ☐是 ☐否

女仕請繼續回答以下問題：

11. 您是否在45歲或以前便已停經？ ☐是 ☐否
12. 除了懷孕、更年期或切除子宮後；您是否曾停經超過12個月？ ☐是 ☐否
13. 您是否在五十歲前切除卵巢又沒有服用賀爾蒙補充劑？ ☐是 ☐否

男仕請繼續回答以下問題：

14. 是否曾經因雄激素過低而出現陽萎、失去性慾的症狀？ ☐是 ☐否

您的生活型態風險因素—這些是您**可以改變**的

這些是可以調整的風險因素，主要是因為飲食或生活型態選擇不當才產生的。

15. 您是否每天飲用超過相當於兩小杯份量的酒？ ☐是 ☐否
16. 有長期吸煙習慣，或曾經吸煙？ ☐是 ☐否
17. 每天運動量少於30分鐘？(包括做家務、步行、跑步等) ☐是 ☐否
18. 您是否避免食用奶類製品又沒有服用鈣片？ ☐是 ☐否
19. 您每天從事戶外活動時間是否少於10分鐘，又沒有服用維他命D補充劑？ ☐是 ☐否

瞭解如何解釋您的答案

如果您對這評估任何一題回答「是」，並不代表您已罹患骨質疏鬆症。答「是」只是表示您具有經臨床研究實證的風險因素，而它們可能導致骨質疏鬆症及骨折。

請把這個風險評估的結果告知您的醫生，他/她可能會建議您做個「世界衛生組織骨折風險評估」(FRAX®)測驗。該測驗工具可以在www.shef.ac.uk/FRAX 查閱。醫生也可能建議您做骨質密度檢查。除此之外，在必要時，醫生也可能建議您接受骨質疏鬆的治療。

即使您沒有風險因素，或只有很少的風險因素，您也應該與醫生討論一下您的骨骼健康，並在未來監測您的風險狀況。

備註：這個測驗的目的是為提高您對骨質疏鬆症風險因素的認知，請把這個風險評估的結果告知您的醫生。

資料提供：



International Osteoporosis Foundation

國際骨質疏鬆基金會

www.iofbonehealth.org

印 製：



香港骨質疏鬆基金會

The Hong Kong Osteoporosis Foundation

秘書處：



香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心

The Chinese University of Hong Kong
Jockey Club Centre for Osteoporosis Care and Control

www.jococ.org

查詢電話：2252 8833