

골다공증에 관하여 알아두셔야 할 것들 WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT OSTEOPOROSIS

골다공증이란 무엇입니까? (What is osteoporosis?)

골다공증은 “낮은 골질량(low bone mass)” 이나 “골소실(bone loss)”이라고도 불립니다. 이 병은 뼈가 점점
얇아지고 약해지도록 합니다. 뼈는 더욱 손쉽게 부러질 수 있습니다. 골다공증으로부터 오는 통증은 없습니다.

골다공증의 원인은 무엇입니까? (What causes osteoporosis?)

골다공증을 일으키는 원인은 한가지가 아닙니다.

위험요소에는 무엇이 있습니까? (What are the risk factors?)

아래의 위험요소들을 읽고 본인에게 해당되는 것을 표시(√)한 것이 하나라도 있다면, 골소실이 있을 확률이
높아 집니다.

- 65 에 이상의 남성이나 여성인 경우
- 백인이나 아시안계인 경우
- 호르몬을 복용하고 있지 않은 폐경기가 지난 여성인 경우
- 키가 작고 살이 없고 골격이 작은 경우
- 우유, 치즈 또는 요구르트 등을 많이 섭취하지 않으며 칼슘제를 복용하지 않는 경우
- 현재 흡연 중이거나 과거에 흡연한 경험이 있는 경우

골다공증이 있는지는 어떻게 알 수 있습니까? (How do I know if I might have osteoporosis?)

- 40 세 이후에 뼈가 부러진 적이 있는 경우 (예를 들면: 팔, 손목, 허프, 다리)
- 예전보다 적어도 2 인치(5 센티미터) 정도 키가 작아진 경우
- 흉부나 다른 신체 부위의 엑스레이에서 뼈가 얇다고 판명된 경우
- 골밀도 검사(bone density test-의사의 지시로 가능)에서 뼈가 얇다고 판명된 경우

어떻게 하면 뼈를 튼튼히 유지할 수 있습니까? (How can I keep my bones strong?)

- 칼슘은 뼈를 튼튼하게 유지하는데 도움을 줍니다. 우리의 몸은 하루에 1500mg 의 칼슘이 필요합니다.
음식으로 보자면 하루에 우유, 치즈 또는 요구르트의 4 회분 정도를 드셔야 됩니다. 유제품을 드시지
않는다면 칼슘제를 드셔야 할 필요가 있을 수도 있습니다. 주치의나 약사에게 칼슘제에 대하여 상의해
주십시오.
- 하루에 800 에서 1000 IU 의 비타민 D 가 필요합니다. 비타민 D 는 몸에서 칼슘을 흡수하는데 도움을 줍니다.
주치의나 약사에게 비타민 D 제에 대하여 상의해 주십시오.
- 근력 기르기(weight-bearing) 운동(산책과 같은)을 매일 하도록 노력하십시오.
- 하루에 커피나 차를 1-2 잔으로 제한해 주십시오.
- 담배를 피우지 마십시오.
- 뼈가 부러진 경우 또는 골밀도 검사 후에 뼈가 얇다고 판명된 경우에는 주치의가 약을 처방할 수도 있습니다.

언제 골밀도 검사나 처방전에 대하여 의사에게 상의 하여야 합니까?

(When should I ask my doctor about a bone density test or medicine for my bones?)

- 65 세 이상이고 골밀도 검사를 한번도 하지 않은 경우
- 40 세 이후 뼈가 부러진 적이 있는 경우. 골밀도 검사와 처방전이 필요할 수 있습니다.
- 2 개 이상의 위험요소에 해당하는 경우

어디에서 더 많은 자료를 얻을 수 있습니까? (Where can I get more information?)

골다공증에 대해 궁금한 점이 있으시면 주치의와 상의해 주십시오.

등록된 간호사와 상담을 원하신다면 24 시간, 주 7 일 언제든지 Health Link Alberta(헬스 링크 알버타)로
문의하여 주십시오: 캘거리 내: 403-943-LINK(5465), 에드몬튼 내 : 780-408-LINK(5465) 또는 수신자 부담: 1-
866-408-LINK(5465) 출처: 저자 Patricia Hodgins, 임상 간호사, 골다공증 센터(Osteoporosis Centre), 알버타
헬스 서비스-캘거리 헬스 리전.