

一分鐘骨鬆風險評估表（2007年10月新版）

中華民國骨質疏鬆症學會，引進世界骨鬆症基金會(IOF)首創的「一分鐘骨鬆風險評估表」，將造成骨鬆的高危險因子，以最簡易的問答來呈現。只要利用短短1分鐘，就可以了解自己是否為骨質疏鬆症的高危險群。

19 個簡單的問題來幫助您瞭解您的骨骼健康

您不能改變的-家庭病史：

題 目	評估
您的父母是否曾經被診斷為骨質疏鬆或者因輕微跌倒而骨折？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
您的父母是否有駝背？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

個人因素：

固定危險因子是與生俱來無法改變的，但是不能因為無法改變就忽略它們。瞭解固定危險因子是很重要，因為可以採取行動以減少骨質流失。

題 目	評估
您的年齡大於或等於 40 歲？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
您本人是否在成年後曾因輕微的跌倒而跌斷骨頭？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
您本人是否經常跌倒（去年跌倒超過一次以上）或是您因為身體虛弱而害怕跌倒？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
您在 40 歲以後身高是否變矮超過 3 公分（大於 1 英吋）？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
您的 BMI（身體質量指數）低於 19 kg/m ² ？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
您是否曾連續服用類固醇超過三個月？ （類固醇常用來治療氣喘、類風濕性關節炎、和發炎相關疾病）	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
您是否曾經被診斷患有風濕性關節炎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
您是否曾經被診斷患有甲狀腺亢進或副甲狀腺亢進？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

女性

題 目	評估
您是否在 45 歲前停經？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
在更年期前，除懷孕或子宮切除外，您是否曾經停經超過 12 個月？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
您是否在 50 歲前切除卵巢，且沒有接受荷爾蒙替代療法治療？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

男性

題 目	評估
您是否因雄性激素過低而導致陽痿、性慾減低或其他相關症狀？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

您可以改變的 - 生活形態：

生活形態是可改變的危險因子，主要是因為飲食和生活形態選擇的改變。

題 目	評估
您是否經常性的飲酒過量（超過 2 單位飲酒範圍 - 請見說明）？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
您是否曾經或經常抽煙？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
您是否每天的活動低於 30 分鐘（做家事、整理花園、走路、跑步等）？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
您是否避免食用，或對牛奶或乳製品過敏，且沒有攝取任何的鈣質補充劑（鈣片）？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
您是否每天照射太陽低於 10 分鐘，且沒有攝取維生素 D 補充劑？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

如果上述任何一個問題，您的答案是「是」的話，便有罹患骨質疏鬆症的風險。建議就診時帶著這張評量表，詢問醫師，以決定是否需進一步進行「骨質密度檢查」。

說明

1. BMI 計算方式 = 體重（公斤）/ 身高的平方（公尺）²
2. 2 單位飲酒範圍 = 500 c.c. 啤酒（酒精濃度 4%），80 c.c. 紅酒（酒精濃度 12.5%），50 c.c. 烈酒（酒精濃度 40%）。