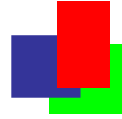


## 有关我们本人的资料：

NICHOLAS POCOCK 教授和 JUDITH FREUND 医生从事密度量技术已有超过17年以验。在1983年他们在NSW 创办了第一间DXA 诊疗中心。

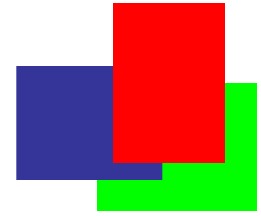
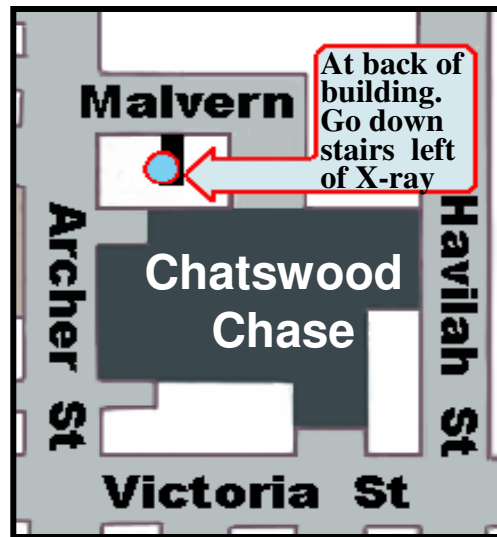
POCOCK 教授在DXA 领域有广博的研究和丰富的临床经验。他现在是密度测量技术鉴定委员会成员，是 DARLINGHURST ST VINCENT 医院和 LIVERPOOL 医院核医学，骨密度测量技术部门的，资深专家。JUDITH FREUND 医生现在是 DARLINGHURST ST VINCENT 医院核医学，密度测量技术部门的主任，并积极从事着骨质疏松的研究工作。



在 CHATSWOOD (车士活) 骨密度中心可以帮助你做DXA 骨密度和侧位脊椎评估。可以定期指导你做锻炼项目以增强肌肉和减少跌倒的危险性。

地址：SUITE 7-8,  
16-18 MALVERN AVE  
CHATSWOOD  
在 CHATSWOOD CHASE 后面  
欢迎电话预约

**Phone: 94111837.**



# Osteoporosis

## 骨质疏松 预防和诊断。

回答你所关心的问题

## 什么是骨质疏松？

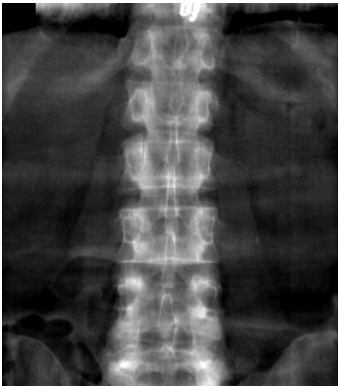
骨质疏松是“骨头正在变薄”，就是说骨头变得脆弱和易断。通常容易发生在臀部，脊椎和手腕部位。当我们有了一定岁数时，大约每二个女性会有一个患有骨质疏松，每三个男性会有一个患有骨质疏松。

## 什么原因导致骨质疏松？

骨质疏松是由多方面因素引起的。停经女性尤其是那些伴有提早进入更年期的女性。一些药物的副作用。其它因素还包括家族史，生活方式等。

## 哪些生活方式是重要的？

有规律地锻炼身体。富含钙质的饮食。不吸烟，不过量饮酒，不过多饮用咖啡。这样会降低骨质疏松的发生。对于防骨质疏松骨折发生同样重要的是减少跌倒危险的措施。



是否拥有一个健康的生活方式就足够了？

不是！骨质疏松可以发生在拥有最健康生活方式者身上。

## 怎样才能知道是否患有骨质疏松？

通常来说，我们是不能知道的。因为骨质疏松无症状表现出来。直到某天骨折发生了，我们才发现自己患有骨质疏松，然后才做检测去确定骨质疏松的严重程度。

在发生骨折前能否诊断出患有骨质疏松？早期诊断有什么益处？

回答是可喜的。现在已经能够做出诊断，并且能够提供许多增强骨质坚韧的有效治疗。诊断越早，治疗开始越早，防止骨质的机会就越大。降低跌倒危险性的锻炼项目也能有效地防止骨折。

怎样做才能发现自己是否患有骨质疏松？

最常使用的检验是DXA扫描器使用非常低剂量X射线。它被认为是诊断骨质疏松的黄金标准。一个低DXA值对评估将来骨折危险性有很大意义。DXA扫描在告诫治疗上很大价值。

如果一个中年人或老年人很轻微的外伤情况下发生了骨折，可以暂时诊断出她（他）患有骨质疏松。一个人一旦有过这样的骨折史，她（他）以后发生骨折的危险性会很高。



DXA扫描器可不可以检查出骨折？

通过一种特殊的侧位脊椎观察（侧位脊椎评估）。最新一代的DXA骨质扫描器能够探查出未知的脊椎骨折。

我们应该怎样做？

如果年龄超过50岁，特别是女性和有骨折疏松家族史的人群。做一个骨密度评估检查是很有益处的。理想上来说，再做一个侧位脊椎评估将能获得最佳的骨折危险性评定。年龄超过60岁尤其需要。