

골다공증

Osteoporosis

Osteoporosis is a disease that results in the loss of bone tissue. When bone tissue is lost, the bones become brittle and break more easily.

Signs

The bone loss of osteoporosis often causes no signs. People may not know that they have the disease until their bones become so weak that a sudden strain, bump or fall causes a bone to break.

Bone loss that causes bones in the spine to collapse may be felt or seen as severe back pain, loss of height, stooped posture or a hump.

Risk Factors

Women, in general, have less total bone mass than men, making them more likely to have osteoporosis. When you have one or more of these risk factors, you may be at greater risk for osteoporosis.

You have:

- Reached menopause before age 45
- Elderly women in your family who had fractures
- Had broken bones
- Conditions such as an endocrine disease, rheumatoid arthritis, kidney disease or Cushing's disease
- Had cancer treatments

골다공증은 뼈조직의 손실을 초래하는 질병입니다. 뼈 조직이 유실되면 뼈가 불안정하고 더 쉽게 부서집니다.

증상

골다공증에서 뼈 손실은 종종 아무런 증상도 보이지 않습니다. 사람들은 뼈가 너무 약해져서 갑작스런 긴장, 부딪치거나 넘어져서 뼈가 부러질 때까지 그 병에 걸렸다는 것을 모를 수도 있습니다.

척추의 뼈가 무너지는 뼈의 손실은 심각한 요통, 키의 손실, 구부러진 자세 또는 혹으로 느껴지거나 볼 수 있습니다.

위험 요소들

일반적으로 여성은 남성보다 총 골량이 적어 골다공증에 걸릴 확률이 높습니다. 이러한 위험 요소 중 하나 이상이 있을 경우 골다공증에 걸릴 위험이 더 커질 수 있습니다.

위험 요소는 다음과 같습니다.

- 45세 이전에 폐경기에 도달
- 가족 중 골절상을 입은 노인 존재
- 뼈가 부러진 적 있음
- 내분비 질환, 류마티스 관절염, 신장병 또는 쿠싱병 등의 질환
- 암 치료를 받은 적이 있음

Other risk factors include:

- Eating disorder such as anorexia – current or in the past
- Low calcium intake or vitamin D deficiency
- Low body weight or small bone body structure
- Caucasian or Asian
- Advanced age
- Unhealthy lifestyle behaviors, such as smoking, drinking a lot of alcohol and/or caffeine, and not getting enough exercise
- Certain medicines such as corticosteroids or heparin (long-term)

Tests

Talk to your doctor about testing for osteoporosis. Your doctor may order these and other tests:

- Bone mineral density test – This x-ray test measures bone density in the lower spine, hip or wrist. The most common type of this test is a dual-energy x-ray absorptiometry (DXA) scan. The test is painless and only takes a few minutes. The results of the scan are reported as the amount of bone loss.
- Blood and urine tests to check hormone levels and look for other conditions that increase bone loss such as vitamin or mineral deficiency.

다른 위험 요소들은 다음과 같습니다:

- 현재 또는 과거에 거식증 같은 섭식 장애의 전적
- 낮은 칼슘 섭취 또는 비타민 D 결핍증
- 저체중 또는 소골체 구조
- 백인 또는 동양인
- 고령
- 흡연, 알코올 및/또는 카페인 섭취, 그리고 충분한 운동을 하지 않는 것과 같은 불건전한 생활 습관
- 코티솔 스테로이드나 헤파린 같은 특정 약품 (장기)

검사

골다공증 검사에 대해 의사와 상의하십시오. 의사가 이런 검사와 다른 검사를 명령할 수 있습니다.

- 골밀도 시험 - 이 엑스레이 검사에서는 척추, 엉덩이 또는 손목의 골밀도를 측정합니다. 이 검사의 가장 일반적인 유형은 이중 에너지 엑스레이 흡수계 (DXA) 스캔입니다. 검사는 통증이 없고 몇 분밖에 걸리지 않습니다. 스캔 결과는 골격 손실의 양에 대한 보고입니다.
- 혈액과 소변 검사에서 호르몬 수치를 체크하고 비타민이나 미네랄 결핍과 같은 뼈의 손실을 증가시키는 다른 상태를 찾아냅니다.

Your Care

Start at an early age to prevent and treat osteoporosis. Keep your bones strong throughout your life. Treatments can help stop or slow down further bone loss and bone breaks, but there is no cure.

- Eat a diet high in calcium or take calcium supplements each day.
 - For **adults 19 to 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 milligrams (mg) of calcium each day.
 - For **men over 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 mg of calcium each day.
 - For **men over 70 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
 - For **women over 50 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
 - Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
 - Calcium supplements may be an option if you cannot get enough calcium in your diet.
 - Do not increase your calcium intake above the advised amount.
 - Vitamin D helps your body absorb calcium. The main source of vitamin D for most people is sunshine. For people with light-colored skin, 15 to 20 minutes of sun exposure a day is enough for the body to make vitamin D. For people with dark-colored skin, 30 minutes a day is needed. If you cannot get enough sunlight, take 600 International Units (IU) per day for ages 1 to 70 years and 800 IU per day for ages 71 years and older.

관리 방법

골다공증의 예방과 치료를 어린 나이부터 시작하십시오. 평생 뼈를 튼튼하게 유지하십시오. 치료는 더 이상의 골유실과 골절의 진행을 멈추거나 늦출 수 있지만 치유하지는 않습니다.

- 칼슘이 많이 함유된 식사를 하거나 매일 칼슘 보충제를 복용하십시오.
 - **19세에서 50세 사이의 성인의 경우**, 매일 3 인분 또는 1000 밀리그램의 칼슘을 섭취하십시오.
 - **50세 이상의 남성의 경우**, 매일 3 인분 또는 1000 밀리그램의 칼슘을 섭취하십시오.
 - **70세 이상의 남성의 경우**, 매일 4 인분 또는 1200 밀리그램의 칼슘을 섭취하십시오.
 - **50세 이상의 여성의 경우**, 매일 4 인분 또는 1200 밀리그램의 칼슘을 섭취하십시오.
 - 음식의 칼슘 소스에는 우유, 유제품 또는 칼슘 강화 식품인 쥬스나 시리얼을 포함합니다.
 - 만약 여러분이 식단에서 충분한 칼슘을 섭취할 수 없다면 칼슘 보충제가 선택안이 될 수 있습니다.
 - 칼슘 섭취량을 권장량 이상으로 늘리지 마십시오.
 - 비타민 D를 통해 칼슘 흡수가 촉진됩니다. 대부분의 사람들의 경우 비타민 D의 주요 공급원은 햇빛입니다. 연한 색의 피부를 가진 사람들인 경우 하루에 15분에서 20분 정도 햇볕에 노출되면 신체가 비타민 D를 만들기에 충분합니다. 어두운 색의 피부를 가진 사람들에게는 하루에 30분이 필요합니다. 햇빛을 충분히 받을 수 없다면, 1세에서 70세까지는 하루에 600개의 국제 단위 (IU)를, 71세 이상에는 800 IU를 섭취하십시오.

- Maintain a healthy weight. Being underweight puts you at higher risk for osteoporosis.
- Do standing exercises such as walking, jogging, dancing and aerobics 3 to 4 hours per week.
- Stop smoking or using tobacco.
- Limit alcohol, caffeine and carbonated drinks.
- Talk to your doctor about medicines to reduce bone loss.
- Ask your doctor about estrogen replacement therapy if you are going through menopause or have had your ovaries removed. Estrogen can prevent more bone loss, but there are risks with this treatment. Talk to your doctor about the risks and benefits.
- 신장에 적절한 건강한 체중을 유지한다.. 저체중이 되면 골다공증에 걸릴 위험이 커집니다.
- 일주일에 3~4 시간 걷기, 조깅, 춤, 에어로빅과 같은 스탠딩 운동을 하십시오.
- 담배를 끊으십시오.
- 알코올, 카페인, 탄산음료를 제한하십시오.
- 뼈의 손실을 줄이기 위한 약에 대해 의사와 상의하십시오.
- 만약 여러분이 폐경기에 들어가거나 난소를 제거했다면, 에스트로겐 대체 요법에 대해 의사에게 상의하십시오. 에스트로겐은 더 이상의 골손실을 막을 수 있지만, 이 치료에는 위험이 따릅니다. 위험과 혜택에 대해 의사와 상의하십시오.

Talk with your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

질문이나 문제가 있으시면 의사나 간호사와 상의하십시오.