

Osteoporosis



Osteoporosis is responsible for more than 1.5 million fractures annually, including 300,000 hip fractures, approximately 700,000 vertebral fractures, 250,000 wrist fractures, and more than 300,000 fractures at other sites.*

When you think about your health, you probably don't think about your bones. But keeping your bones healthy and reducing your risk of fractures by preventing osteoporosis is very important throughout life and especially as you get older. Here's some important information to help you.

What is osteoporosis?

Osteoporosis is a disease that makes bones fragile and more likely to break. There are no symptoms to warn you. The first sign is usually a fracture that occurs after your bones have already become fragile. Fractures occur most often in the hip, spine and wrist. Spinal fractures cause stooped posture, loss of height and chronic back pain. Hip fractures, the most serious consequence of osteoporosis, can result in permanent disability and even death. You can take steps to protect your bones in your older years. These include a good diet with plenty of calcium and vitamin D, a regular exercise program, a healthy lifestyle and, sometimes, medication.

Risk factors

Factors that increase your chances of having osteoporosis and fractures include:

- Being female
- Being older (50+ years)
- Low body weight
- Menopause or surgery to remove both ovaries prior to menopause (resulting in lower levels of the hormone estrogen)
- History of fractures as an adult
- Close relative with history of fractures as an adult
- Long-term low calcium intake
- Inadequate physical activity
- Current cigarette smoking
- Alcoholism
- Use of certain medications such as corticosteroids and anticonvulsants
- History of anorexia nervosa



Calcium and Vitamin D

You need calcium to help maintain healthy, strong bones throughout your life. Adult women under age 50 need 1,000 mg of calcium every day. Over age 50, they need 1,200 mg of calcium every day. Many diets are low in calcium. Examples of foods that contain calcium include:

- Almonds
- Broccoli
- Calcium-fortified orange juice
- Calcium-fortified soy milk
- Calcium-fortified rice
- Canned sardines with bones
- Canned salmon with bones
- Dark green leafy vegetables
- Milk, yogurt, cheese, ice cream

Many people have trouble digesting milk products. This is called lactose intolerance. If you are lactose intolerant, here are some things you can do:

- Eat dairy foods in small amounts spread out over the day
- Eat more nondairy, calcium-rich foods
- Take calcium supplements
- Use lactase pills, which make milk products more digestible

Vitamin D helps your body absorb calcium. You need 400-800 IU of vitamin D every day. Most people get enough vitamin D from such sources as:

- 15 minutes of exposure to sunlight
- Egg yolks
- Saltwater fish
- Fortified dairy products
- Vitamin and mineral supplements

Exercise

Physical activity is also important to prevent osteoporosis and reduce falls that can result in fractures. Weight-bearing exercises can help you maintain strong bones. Examples include:

- Walking
- Climbing stairs
- Dancing
- Lifting weights

Other kinds of exercise will help you increase your flexibility and improve your balance to prevent falls. Examples include:

- Bike riding
- Swimming
- Yoga

Talk to your doctor about an exercise program that is safe for you. If you have low bone density or osteoporosis, you should protect your spine by avoiding exercises and activities that flex, bend or twist your spine.

A healthy lifestyle

Smoking and drinking too much alcohol are bad for bones. To protect your bones, do not smoke, and if you drink alcoholic beverages, do so in moderation.

For more information about UnitedHealthcare's Asian American Markets, visit www.uhcasian.com.



Sources: Adapted from National Institutes of Health.

*http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/default.asp

UnitedHealthcare is not affiliated with this Web site.

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through UnitedHealthcare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by UnitedHealthcare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

UnitedHealthcare Insurance Company 또는 그 자회사를 통해 제공받습니다. UnitedHealthcare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. 또는 그 자회사에서 제공받습니다.

UnitedHealthcare는 본 웹사이트와 제휴하고 있지 않습니다. 본 정보에 오직 일반적인 정보 제공 목적으로만 포함되어 있습니다. 본 안내문에 대한 문의는 의사와 상담하십시오.

*http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/default.asp

출처: National Institutes of Health에서 발췌



UnitedHealthcare의 아시아인 아메리칸 마켓에 대한 보다 자세한 사항을 원하시는 분은 저희 웹사이트 www.uhcasian.com를 방문해 주십시오.

- 비타민 D는 칼슘의 흡수를 도와줍니다. 비타민 D의 혈청 권장량은 400-800 IU입니다. 다량은 대부분의 사람이 비타민 D를 섭취하는 방법입니다.
- 15분 이상의 햇빛을 쬐다.
- 탄산 음료자
- 염수(바다물고기)
- 강화유제품
- 비타민 및 미네랄 보충제
- 유제품을 하루 중 일 조급씩 섭취합니다.
- 유제품이 아닌 칼슘이 풍부한 식품을 섭취합니다.
- 칼슘 보충제를 섭취합니다.
- 유제품 소화를 돕는 락타아제를 섭취합니다.
- 비타민 D는 칼슘의 흡수를 도와줍니다. 비타민 D의 혈청 권장량은 400-800 IU입니다. 다량은 대부분의 사람이 비타민 D를 섭취하는 방법입니다.
- 유제품을 하루 중 일 조급씩 섭취합니다.
- 유제품이 아닌 칼슘이 풍부한 식품을 섭취합니다.
- 칼슘 보충제를 섭취합니다.
- 유제품 소화를 돕는 락타아제를 섭취합니다.
- 유제품을 최소하기지 못하는 사람은 섭취합니다. 이는 락토스를 분해하지 못하기 때문입니다. 아래는 락토스 분해가 어려운 사람에게 도움이 되는 방법을 제공합니다.
- 아몬드
- 브로콜리
- 강화 오렌지 주스
- 칼슘 강화 우유
- 칼슘 강화 썬
- 뼈째 먹는 정어리 통조림
- 뼈째 먹는 연어 통조림
- 흰색 녹색 잎 채소
- 우유, 요구르트, 치즈, 아이스크림
- 칼슘 섭취는 뼈를 단단하게 만들고 뼈와 건강을 유지하는데 도움이 됩니다. 50세 미만 성인 여성의 칼슘 혈청 권장량은 1,000mg입니다. 50세가 지난 경우 칼슘의 혈청 권장량은 1,200mg입니다. 많은 식품의 경우 칼슘이 부족합니다. 칼슘을 많이 함유한 식품은 아래와 같습니다.

건강 관련 포인트

본인에게 맞는 운동 프로그램을 의사와 상의하시기 바랍니다. 운동은 뼈를 단단하게 만듭니다. 이는 근육을 강화하고 뼈를 단단하게 만듭니다. 이는 근육을 강화하고 뼈를 단단하게 만듭니다. 이는 근육을 강화하고 뼈를 단단하게 만듭니다.

- 걷기
- 계단 오르기
- 댄스
- 근력 운동
- 자전거 타기
- 수영
- 요가

다른 종류의 운동도 유연성을 증가하고 균형을 유지하여 낙상을 예방하는데 도움이 됩니다. 예:

- 운동은 뼈를 단단하게 만들고 뼈와 건강을 유지하는데 도움이 됩니다. 50세 미만 성인 여성의 칼슘 혈청 권장량은 1,000mg입니다. 50세가 지난 경우 칼슘의 혈청 권장량은 1,200mg입니다. 많은 식품의 경우 칼슘이 부족합니다. 칼슘을 많이 함유한 식품은 아래와 같습니다.
- 운동은 뼈를 단단하게 만들고 뼈와 건강을 유지하는데 도움이 됩니다. 50세 미만 성인 여성의 칼슘 혈청 권장량은 1,000mg입니다. 50세가 지난 경우 칼슘의 혈청 권장량은 1,200mg입니다. 많은 식품의 경우 칼슘이 부족합니다. 칼슘을 많이 함유한 식품은 아래와 같습니다.
- 운동은 뼈를 단단하게 만들고 뼈와 건강을 유지하는데 도움이 됩니다. 50세 미만 성인 여성의 칼슘 혈청 권장량은 1,000mg입니다. 50세가 지난 경우 칼슘의 혈청 권장량은 1,200mg입니다. 많은 식품의 경우 칼슘이 부족합니다. 칼슘을 많이 함유한 식품은 아래와 같습니다.