附件：

骨健康有关知识问答

**姓名： 单位： 电子邮箱：**

**联系电话：**

1.美国国家骨质疏松症基金会（NOF）推荐五十岁以下的每日钙剂需求量为（）mg和400-800维生素D，而我国平均钙剂摄入量为388mg/天。

A1000 B800 C900

2.随着雌激素水平的下降，许多女性会出现骨密度（）

A上升 B下降

3.绝经后骨质疏松症一般发生在妇女绝经后（）年

A5-10 B3-5 C5-8

4.相关调查研究表明，50岁以上的老年女性中，约有（）的人会出现骨质疏松骨折。

A 30% B 40% C 50%

5.血胆固醇升高者骨量下降，骨质疏松风险增加。

A正确 B错误

6.骨关节炎患者日后患骨质疏松的风险（）

A 增加 B 减少

7.骨质疏松最常见的临床症状之一是

A 疼痛 B 脊柱变形 C 骨折

8.骨关节炎、骨质增生与骨质疏松随年龄增长逐渐（）

A 增加 B 减少

9.国外权威杂志关于糖尿病骨质疏松治疗的推荐:所有糖尿病患者，不仅需要良好控制血糖，而且普遍建议充足的钙摄入，规律运动，并且需避免其它的危险因素”

A正确 B错误

10.根据中国2011年原发性骨质疏松症诊治指南：为防治骨质疏松，绝经后妇女和老年人每日除饮食外，应额外补充( )mg元素钙。

A500-600 B 300-400 C400-500

11. 单纯补充VD未能显著降低骨折风险，同时补充Ca+D才能降低骨折风险.

A正确 B错误

12.众多科学研究表明，平均（ ）岁就会发生骨量下降的现象。

A35 B 40 C45

13.中国营养协会推荐孕期和哺乳期妇女每日摄入( )mg元素钙

A600 B800 C1000

14.下面存在骨质疏松隐患的有( )请选择一项或者多项

A轻微碰撞或跌倒就伤到骨骼或发生骨折

B升高比年轻时降低了超过3厘米

C在45岁前就绝经了

D有三个月及以上服用可的松强的松等激素

15.以下哪些因素会影响钙元素的吸收( )

A浓茶B浓咖啡C酗酒D以上都是

16.实验表明，中老年女性钙流失速度远远快于同龄男性。

A正确 B错误

17. 骨量峰值一般在\_\_\_\_\_\_\_岁到达。

A.25岁 B.35岁 C.45岁 D.50岁

18.骨质疏松的常见部位有（ ）

A椎体 B腕部 C髋部 D以上都是

19.下列各种钙剂的吸收率最高的为（ ）

A乳酸钙 B碳酸钙 C醋酸钙

20. 骨质疏松性骨折的临床表现包括\_\_\_\_\_\_\_

A.骨痛 B.身体缩短 C.畸形（驼背） D.骨折

21. 钙摄入量越高，尿草酸盐的浓度越低，一定程度上减少肾结石的形成。

A正确 B错误

22. 乳腺癌患者普遍存在骨量减少，骨折风险显著增加

A正确 B错误

23.喝骨头汤最能补钙

A正确 B错误

24. 众所周知，晒太阳能补充充足的钙质，[预防](http://www.99.com.cn/stopic/2012022315/dianxian.htm)骨质疏松,每天至少要晒()分钟的太阳才有效.

A10 B15 C20

25.时常感觉到腰酸腿痛，抽筋，可能是身体缺钙的一个反应。

A正确 B错误