



골다공증

골다공증은 뼈가 매우 약해서 쉽게 골절이 일어나는 질환입니다.

골다공증의 원인은 무엇인가요?

여성의 경우 골다공증은 폐경과 함께 에스트로겐 수치가 낮아지면서 발생하는 뼈 손실 때문인 경우가 많습니다. 에스트로겐은 뼈를 형성하고 유지하는 데 중요한 역할을 합니다. 폐경 후에는 몸에서 에스트로겐이 거의 생성되지 않습니다.

누가 위험한가요?

골다공증은 누구나 걸릴 수 있지만 **남성보다 여성에게서 약 4배 더 많이 발생합니다.** 다음에 해당되는 경우 골다공증에 걸릴 가능성이 더 높습니다.

- 여성
- 50세 이상
- 흡연자
- 날씬하고 마른 체형
- 골다공증 가족력
- 걷기 등 체중부하운동 부족
- 음주(하루 3잔 이상)
- 기타 특정 질병이 있거나 특정 약물을 장기간 복용한 사람

골다공증이 있는지 어떻게 알 수 있나요?

골다공증 환자는 일반적으로 뼈가 부러지기 전까지 별다른 증상이 없습니다. 골밀도를 측정하기 위한 엑스레이나 초음파(음파)를 사용하는 검사가 있습니다. 이러한 검사에는 통증이 수반되지 않습니다. 담당 의료 서비스 제공자와 검사를 받아야 하는 시기에 대해 상담하십시오.

- DXA 스캔이라고 하는 엑스레이 검사는 척추, 엉덩이 및/또는 손목을 검사합니다. DXA 스캔은 극소량의 방사선을 사용합니다.

- 초음파는 뼈의 상태를 검사하기는 하지만, 이 검사만으로 골다공증 진단이 이루어지지는 않습니다. 골다공증을 진단하려면 DXA 스캔이 필요합니다.

골다공증은 어떻게 치료하나요?

골다공증을 치료할 수 있는 방법은 없습니다. 뼈를 더욱 튼튼하게 하게 하기 위해 할 수 있는 일들은 있습니다. 담당 의료 서비스 제공자와 뼈를 건강하게 유지하는 계획을 세우는 것에 대해 상담하십시오.

임상 시험은 의료 서비스 제공자가 골다공증 치료에 대해 더욱 자세히 파악하는 데 도움이 됩니다. 참여 방법에 대해 자세히 알아보려면 [여성 임상 시험](#) 웹페이지를 참조하십시오.

생활방식의 변화

생활방식을 바꿈으로써 골다공증 발병의 위험을 줄일 수 있습니다.

- 신체적으로 활발하게 활동하십시오. 걷기 등 체중부하운동을 하십시오.
- 금연하십시오.
- 음주량을 제한하십시오.
- 식단으로 충분한 칼슘과 비타민 D를 섭취하십시오. 의료 서비스 제공자가 칼슘 및 비타민 D를 복용하라고 제안할 수 있습니다.

식이 보충제

식이 보충제는 식단에 추가하는 제품입니다. 식이 보충제에는 비타민 D와 같은 비타민과 뼈 건강에 중요한 역할을 하는 칼슘과 같은 미네랄이 포함됩니다.

식이 보충제를 복용하기 전에 담당 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 다른 복용 의약품에 영향을 미칠 수 있습니다.

처방약

처방약을 처방받아 복용할 수 있습니다. 처방약은 알약, 비강 스프레이 또는 주사(주사제) 형태로 제공됩니다.

다음 유형의 약물은 골다공증 치료에 도움이 될 수 있습니다. 해당 약물들 전부는 아니지만 대부분이 골절 위험을 줄이는 것으로 나타났습니다.

- 비스포스포네이트
- 부갑상선 호르몬(PTH) 유사체
- RANKL 억제제
- 스크레로스틴 억제제
- 칼시토닌 유사체
- 선택적 에스트로겐 수용체 조절제(SERM)

담당 의료 서비스 제공자와 어떤 약이 귀하에게 적합한지 상담하십시오. **또한 약물 치료를 시작하거나 중단하기 전에 그 위험, 이점 및 부작용에 대해 상담해야 합니다.**

골다공증을 예방하려면 어떻게 해야 하나요?

골다공증을 예방하려면 건강한 생활방식을 유지하는 데 집중하십시오. 추후 골다공증을 예방하기 위해서는 유년기와 청소년기에 뼈를 튼튼하게 해야 합니다.

귀하의 연령, 건강 및 위험 요인에 따른 골다공증 예방 방법에 대해 담당 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

이 자료표는 **FDA 여성건강국에서 작성하였습니다.** 이 정보는 교육 목적으로 제공되는 것으로 모든 정보가 포함된 것은 아니며 담당 의료 서비스 제공자와의 상담 대응으로 사용해서는 안 됩니다.

자세한 정보: www.fda.gov/womens