



花蓮

十二月二十四日


保骨大作戰 四招對抗骨質疏鬆

骨質疏鬆症是人老化後最常見的骨骼疾病之一，對停經後婦女來說更是健康問題上的隱形殺手。二十四日上午九點，花蓮慈濟醫院骨科部陳英和名譽院長帶領骨科部團隊吳文田主任、骨質疏鬆照護中心葉光庭主任、姚定國醫師，以及高齡醫學中心羅慶徽副院長、老年醫學科主任高聖倫進行「保骨大作戰－骨質疏鬆健康衛教週」啟動儀式，免費為民眾進行骨質密度篩檢，同時透過骨

鬆講座，盼能喚醒全民對骨鬆的重視。

骨頭的骨質自出生後會隨著年紀而增加，三十五歲以前達到最高峰，之後即逐漸減少，女性在停經後，骨質原本緻密的骨頭變成中空疏鬆。骨質疏鬆照護中心主任葉光庭表示，由於骨質疏鬆無明顯症狀，容易被輕忽，像是在診間經常遇到婦女平時身體狀況穩定，但一不小心走路跌到、屁股著地造成髖關節骨折、彎腰抱小孩造成脊椎壓迫性骨折、打個噴嚏造成脊椎骨折等，才知道自己骨質疏鬆。

現場參加的許多民眾最關心的問題，就是自己有沒有骨質疏鬆。七十八歲的李女士，得知花蓮慈院舉辦骨質疏鬆健康衛教周活動，一早就到院報到，接受超音波骨密機檢查，才發現骨質



花蓮慈院骨科部陳英和名譽院長(左二)帶領骨科部團隊吳文田主任(右三)、骨質疏鬆照護中心葉光庭主任(右一)、姚定國醫師(右二)，以及高齡醫學中心羅慶徽副院長(左三)、老年醫學科主任高聖倫(左一)進行「保骨大作戰－骨質疏鬆健康衛教週」啟動儀式。



歡迎五十歲以上的停經女性以及六十五歲以上的男性等高風險族群進行骨質密度檢測。

密度已經坐落在 -2.36 (骨密度 > -1 為正常值)，讓她不敢再輕忽骨頭健康。接受骨質疏鬆特別門診衛教後，李女士開心地表示，透過專業醫師的評估及診斷，了解自己的骨質密度、及早介入運動和飲食的管理，這樣才能健康活到老。

正常的骨密度應該大於 -1 ，若是介於 -1 與 -2.5 之間，表示有骨質流失的狀況；小於 -2.5 就很可能有骨質疏鬆的問題。葉光庭醫師表示，衛福部公布資料顯示，老人髖骨骨折後，約四成無法恢復行走能力，約兩成在六個月內死亡，而發生第二次骨折的機率高達一半，但因骨鬆症狀難以察覺，往往在跌倒造成骨折後才前往就醫，影響生活品質，也易造成難以挽回的遺憾。

陳英和名譽院長現場也與民眾分享「保密防跌」顧骨本四招。保密就是存骨本，建議四十五歲以上的民眾，約一至兩年應定期接受骨密度檢查，尤其是已停經的婦女應多攝取鈣質食物，如：

牛奶、豆製品、杏仁、綠色蔬菜等，同時別忘記多曬太陽，增加維生素 D3 吸收；在居家環境也需要多用心，加強防跌措施；最後則是接受適當用藥，對抗流失治療等，才能有效提升骨品質，避免骨鬆變骨折。

治療骨鬆除了藥物治療之外，運動與營養等非藥物治療對於增肌強骨也有非常顯著的成效。姚定國醫師說，要保骨本「補充鈣質與維生素 D」很重要，最好的方式就是規律運動與早睡早起的生活型態，飲食中選擇富含鈣質的乳製品，避免攝取過多茶類、咖啡等，如果是茹素者，也可以透過海帶芽等深色蔬菜來補充。

從二十四日起一連五天的活動，每天早上都安排專科醫師進行衛教說明，現場還有骨質密度檢測，尤其是針對五十歲以上的停經女性以及六十五歲以上的男性等高風險族群，如果發現有骨質疏鬆症狀，就可以直接為民眾安排骨質疏鬆特別門診。（文、攝影／彭薇勻）