

# 及早存骨本 防骨鬆四步驟

文、攝影／張菊芬

隨著全球人口快速老化，「骨質疏鬆症」已成為影響民眾健康與生活品質的重要議題，同時也是全世界第二常見的疾病。

大林慈濟醫院骨鬆防治中心陳宥廷主任表示，骨質疏鬆症是指骨骼流失過多，使得原本緻密的骨骼出現許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，使得骨骼變脆、變弱；而骨質疏鬆症是一種沉默的疾病，常常在沒有察覺的情況下，因為輕微跌倒或是突然的外力就有可能骨折，進而引發後續的疼痛、行動不便，

影響生活品質甚至死亡。根據統計，臺灣的髖部骨折發生率是亞洲區第一，全世界第九，跟骨質疏鬆症息息相關！

人體骨骼的骨量大約在二十歲至三十歲間達到最高峰，之後骨量逐漸減少，而女性則會在停經後因為荷爾蒙減少而導致骨流失速度加快，所以要從年輕時就開始儲存骨本，攝取足夠的鈣質、維生素 D 與蛋白質，世界骨質疏鬆基金會也指出，年輕時期能多增加百分之十的骨密度，就可以使骨質疏鬆症的發生延緩十三年。



大林慈濟醫院骨鬆防治中心陳宥廷主任（右）及物理治療師鄭翔璋（左）提醒民眾定期檢查骨密度，並適當運動提升肌力，預防骨鬆及肌少症。

陳宥廷主任提供存骨本的四大步驟：

- 一、均衡飲食：攝取高鈣豆製品、黑芝麻、奶類、深綠色蔬菜等；
- 二、適當的日曬量，提升體內維生素 D3 轉化：建議每天在陽光不是最強烈的時間晒太陽十五到二十分鐘；
- 三、適量的荷重運動和肌力運動：健走、慢跑、爬樓梯等；
- 四、良好的生活習慣，遠離菸酒及避免過度飲用咖啡。

物理治療師鄭翔瑋表示，骨鬆與肌少症經常出現在高齡長者身上，建議民眾可以增加兩種主要的運動，第一是身體的柔軟性，以弓箭步去拉伸後側的大腿與小腿的筋膜，增加柔軟性，預防跌倒的危險性。第二是增加肌肉力量，最常見的就是深蹲，在家裡可以徒手微蹲或踮腳尖。如經醫師確認有骨鬆，並且檢測骨密度在負的二點五以上，建議不要做太激烈的動作，例如整個身體往前彎或大量旋轉，剛開始可能會覺得很舒服，但姿勢不對很容易骨折。如要增加運動強度，建議諮詢專業醫師及運動教練的意見。

陳宥廷主任建議民眾應定期進行骨密度檢查，搭配均衡的營養和適當的運動，以提升骨密度、保命防跌，使骨骼永保健康的狀態。

大林慈濟醫院物理治療師鄭翔瑋教民眾做正確的深蹲運動，增強骨密度。



大林慈濟醫院骨鬆防治中心陳宥廷主任教民眾四個存骨本的好方法。

