保「密」防「跌」 人人有責

內容下載：

骨鬆找上我了嗎？

根據衛生署國民健康局民國 98 年調查顯示，15 歲以上民眾有 7.6% 經醫師確診爲骨質疏鬆症，但 30 歲以後骨質逐漸減少，到了 50 歲以後骨質流失更形嚴重，75 歲以上老人平均每 4 人就有 1 人有骨質疏鬆的問題，而女性在停經後，發生骨質疏鬆的比率亦高達 20%~35%。

不管是胖子或瘦子，一旦超過 50 歲，發生骨質疏鬆（以下簡稱骨鬆）的比率比體重正常的人都要來得高。而不少女性喜歡減肥，但是體重過輕，會讓雌激素分泌減少，加快骨質流失、提高骨鬆機會。根據亞洲多國研究推算，如果把年紀減掉體重，數值超過 25，罹患骨鬆機率比正常人高 2～3 倍。紙片人易導致骨鬆上身，過重者則增加骨頭、關節負擔，同樣可能骨鬆。

骨質疏鬆症狀不明顯，有些人只是身高變矮、駝背，都以爲這是老化，以致忽略了骨鬆的危機。國內女性骨折發生率與西方女性一樣高，主要原因爲對骨鬆認知不夠，警覺心太低，許多人都是在骨折就醫後，才知道自己罹患了嚴重的骨質疏鬆症。在國內因骨質疏鬆引起的髖關節骨折，每年就有 2～3 萬人，一側髖部骨折後，另一側髖部也可能骨折，增加年長者死亡風險，死亡率幾乎等同癌症末期。預防骨質疏鬆的方法就是要運動來增加骨密度，並且預防跌倒。

保密防跌運動你做對了嗎？

大家都知道運動可以防骨質疏鬆，不過前提是要做對運動。根據衛生署制定的新版「骨質疏鬆臨床治療指引」，像是慢跑、走路、爬樓梯或啞鈴操等運動可以提升骨密度，雖然游泳以及自行車等運動很好，可以增加肺活量，預防心血管疾病，但想靠這增加骨密度，可說是白做工。要提升骨密度，最主要的關鍵就是雙腳的負重力，因爲踩自行車、游泳，雙腳都懸空，屬於非負重式運動，因此無法拉高骨質密度，而透過雙腳直接跟地面接觸時，則可以提供外來的壓力來對抗地面，才能訓練肌肉、骨骼，防止骨質疏鬆的發生。

除了運動之外，適度曬太陽可以加快維生素 D 吸收，這一點也要提醒愛美的女士，抹上防曬油、穿防曬衣或撐傘再去曬太陽會不利於維生素 D 吸收。

最後要提醒停經婦女與超過 50 歲以上、抽菸酗酒、罹患糖尿病的民眾，養成良好的運動習慣並且控制體重，定期接受骨密度檢測，隨時提高警覺才能降低骨質疏鬆的威脅。

專訪：骨科部主治醫師　楊榮森

公共事務室　彭道華 整理