

讀者 Q&A

Q：我母親今年 78 歲，上次去看骨科，醫師說可能有骨質疏鬆，接下來要安排骨密度的檢查，請問現在我們有什麼能夠先注意的呢？飲食上需要多吃什麼食物？

A：對骨質疏鬆者而言，「預防跌倒」是最重要的功課；飲食上則可增加鈣質及維生素 D 的攝取，含鈣豐富的食物包括：牛奶、芝麻、杏仁、小魚、豆腐、豆干、深綠色蔬菜等，另可視病人情況適度運動與日照並避免菸酒。

Q：我是 62 歲男性，這一年來我時常感覺解尿不是很順，但沒有很嚴重，所以我也不以為意，但上個月公司健康檢查，發現我抽血的 PSA 偏高，醫師建議我去泌尿科做切片檢查，但我有點排斥，請問除了切片之外還有其他檢查可以做嗎？

A：血清中 PSA 濃度目前被公認為評估攝護腺癌最具參考價值的指標，除 PSA 值外，醫師亦會評估病人的臨床症狀及肛門指診，如有異常將安排病人接受進一步切片檢查，方能確診惡性或良性。建議您，專業醫療問題應交由專業臨床醫師評估處理，以免病情延誤。

健康教育中心