

熟齡期的骨鬆煩惱

根據統計，人類一生中骨質的密度（bone mineral density, BMD）生命週期在圖形表現上呈一個圓弧曲線，而骨質高原期時的年齡因人而異，骨鬆學會專家詹鼎正醫師建議 50 歲之後骨質密度的檢查才具有其臨床上顯著的意義。因為過早測量骨質密度，檢查結果如果比較低並無法確定此人是否已過骨質高原期，有可能是「骨頭密度低於正常值」，或「可能還未達一生中骨質的最高峰數值」，身體的骨質從出生後會隨著年紀而增加，大約在二十至三十歲可達到最高峰，之後骨質逐漸減少，所以年輕時就要開始注意保養自己的「骨頭」、「儲存骨本」，孕期或是哺乳期也要記得補鈣、維生素 D 及蛋白質，而且莫忘加上適量的運動。

錯過了存骨本的黃金時期，來到了人生熟齡階段，難免擔心會有骨質疏鬆的風險，這時若仍不注意鈣質、蛋白質及維生素 D 的攝取，又不運動也不曬太陽，不慎跌倒就容易骨折；所以熟齡期之後，為了緩解骨質流失的速度，還是必須注意以下預防骨質疏鬆的幾項關鍵方法。

一、增加鈣質的攝取

養骨本有效方法之一是增加鈣質攝取，鈣質是人體骨頭最主要的成分，停經後婦女骨質流失速度會更快，為了減緩骨質流失的速度，每日應攝取足夠的鈣質。根據衛生福利部國人膳食營養素參考攝取量，熟齡期每日鈣質建議攝取量為 1200 毫克。日常食物中鈣質的來源包括奶類、乳製品、魚類、蝦類、蛤及牡蠣、豆類及其製品還有深綠色蔬菜。

二、補充維生素 D

維生素 D 缺乏會引起體內鈣、磷代謝的異常，導致鈣的吸收不足而讓骨密度下降，造成骨質疏鬆症。人體可以經由兩個途徑獲得維生素 D，一是自行合成、二是經由食物供應。香菇、木耳、魚類、肉類或海鮮都富含維生素 D，但其中的 D3 卻僅能經由曬太陽讓體內自行合成。專家建議不需為了要獲得 D3 而狂曬太陽，因為這樣有皮膚老化和皮膚癌的風險，正確的方法是穿著短袖，短褲，在早晨、傍晚時分曝曬 30 分鐘，正午時則僅需 15 分鐘，每日擇一時段到戶

外曬曬太陽便可，但是冬天都穿長袖長褲，而且太陽沒那麼強，需要曬兩小時左右，是很難達到的，所以可能要額外補充維生素 D。

三、適當的運動並注意安全

抗地心引力運動（或稱負重運動）能刺激骨骼產生較多的骨質，且熟齡期以後還能維持關節靈活、肌力、體能、平衡感於良好狀態，所以對任何年齡群都非常有幫助，快走、跑步、爬山、跳繩、爬樓梯、舉重等都是很好的建議項目。為了安全，熟齡期的運動建議經由復健科醫師開立運動處方，請物理治療師或健身房教練從旁指導，切莫過度劇烈或使用不當的重量訓練，以免骨折適得其反。年長者另外需要注意日常居家安全並預防跌倒，浴室、廚房、廁所及樓梯是較容易跌倒的地方，應有充足的照明，保持地面乾燥或鋪設防滑墊、牆壁加裝扶手。

最後要特別提醒的是，吸菸及飲酒過量都會造成鈣質的快速流失，因此勿吸菸、每日不喝超過 3 個酒精單位的飲品（註），才能更確實

保存骨本。骨質一旦流失就很難再恢復，預防骨質疏鬆必須趁早養足骨本，所謂預防勝於治療，無論在哪個年紀，都要記得維持健康的骨骼質量，讓我們一起時時刻刻活動自如沒煩惱。如果已經發生脆弱性骨折或是骨密度檢查已經到骨鬆的程度，則建議找醫師評估治療。

[註]：不同酒款的酒精單位計算 酒精單位的計算公式為：

$(\text{酒精濃度}(\%) \times \text{總毫升數}(\text{c.c.}) \times 0.79(\text{酒精密度 g/c.c.})) \div 10$

(一個標準酒精單位 g)

$\Rightarrow \text{酒精濃度}(\%) \times \text{總毫升數}(\text{c.c.}) \div 12$

\Rightarrow 每瓶總標準酒精單位數

-
- 1 瓶酒精濃度 3.5% 的 350c.c. 罐裝啤酒，經換算後約等於 1.0 個單位酒精。
 - 1 瓶酒精濃度 8.0% 的 600c.c. 提神藥酒，經換算後約等於 4.0 個單位酒精。
 - 170c.c. 白色免洗塑膠杯倒 9 分滿的提神藥酒，等於喝了 1.0 個

單位酒精。

參考文獻

1. 衛生福利部心理及口腔健康司
2. 香港特別行政局政府衛生署

口述/資料提供：竹東分院院長暨老年醫學部主治醫師 詹鼎正

採訪/撰稿：公共事務室護理師 陳佳凌