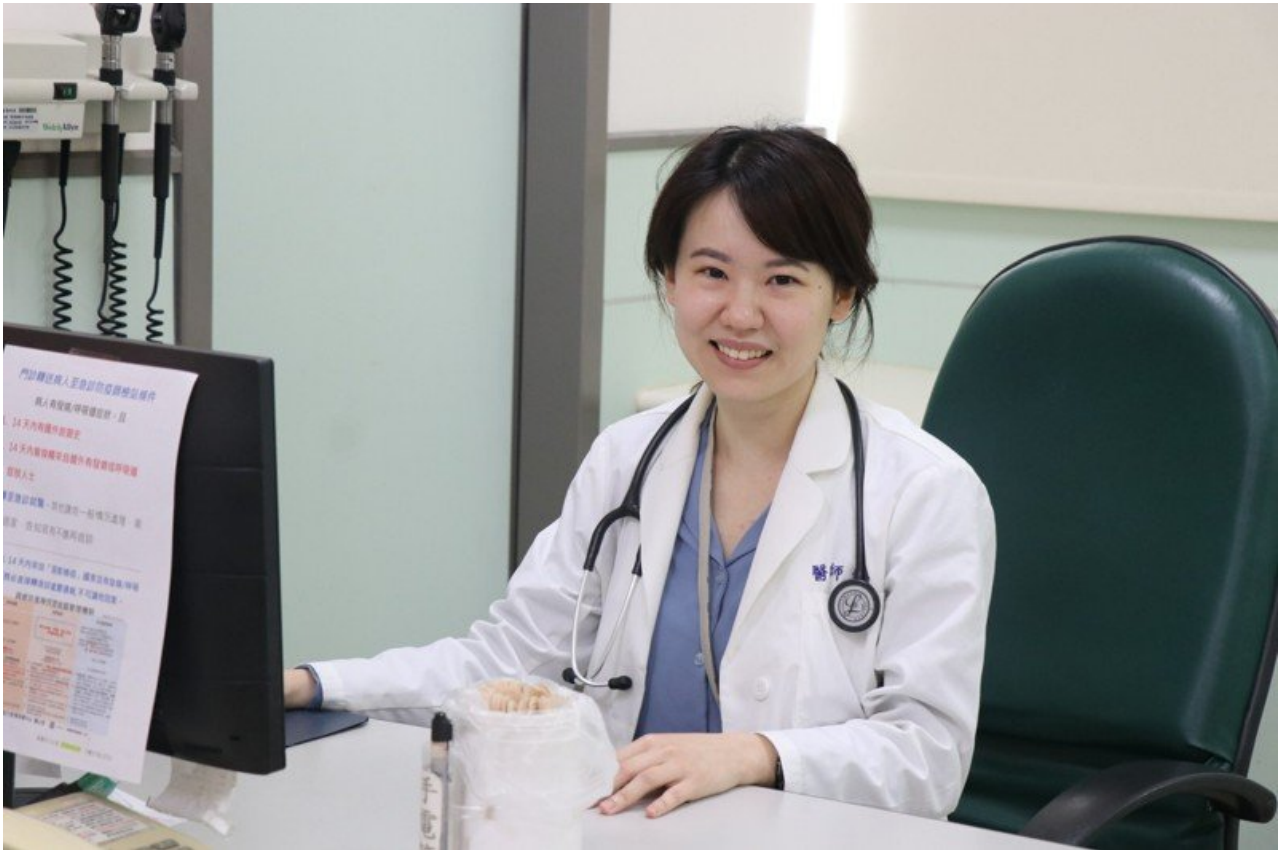


## 健康保衛站／年長女性靠牆站 檢測骨質疏鬆

udn.com/news/story/7266/4592599



瘦弱又駝背的年長女性若發現比起年輕時少了好幾公分，站立時頭可能無法靠牆貼緊，可能已經罹患**骨質疏鬆症**，嘉義基督教醫院家庭醫學科醫師李安婷指出，防骨質疏鬆症，預防勝於治療，平時可攝取足夠的鈣、維生素D3和規律運動等。

根據台灣國民營養調查報告指出，50歲以上骨質疏鬆症的盛行率**男性**為23.9%，女性為38.3%，50歲以上男性平均約4人就有一人為骨質疏鬆症，50歲以上女性平均約3人就有1人罹患，女性在停經後的骨質流失速度更快。

李安婷表示，人體骨骼的骨量約在30歲前達到高峰，之後骨質會隨著年齡慢慢流失，如果年輕時沒有顧好骨本，或是骨質流失過多，骨骼結構中的孔隙變大，變得疏鬆且脆弱，就是骨質疏鬆症，**骨折**機率也會明顯增加。

李安婷建議，防止骨質酥鬆，50歲以上成人每天至少需要攝取鈣質1200毫克與維生素D3，高鈣飲食包括乳酪類、豆類、深綠色蔬菜、芝麻、海藻、香菇和小魚乾等，必要時可服用鈣片補充，維生素D3來源包括陽光照射、食物，或者補充劑。

另外運動可以增加骨密度與肌力，特別是抗阻力運動，改善生活及平衡功能，減少將來跌倒與骨折的風險，若有骨質酥鬆家族史或擔心骨質疏鬆，可以到醫院檢查，了解骨骼狀況。