

骨質疏鬆易骨折一摔恐致命 醫師教「5要2不」固骨本

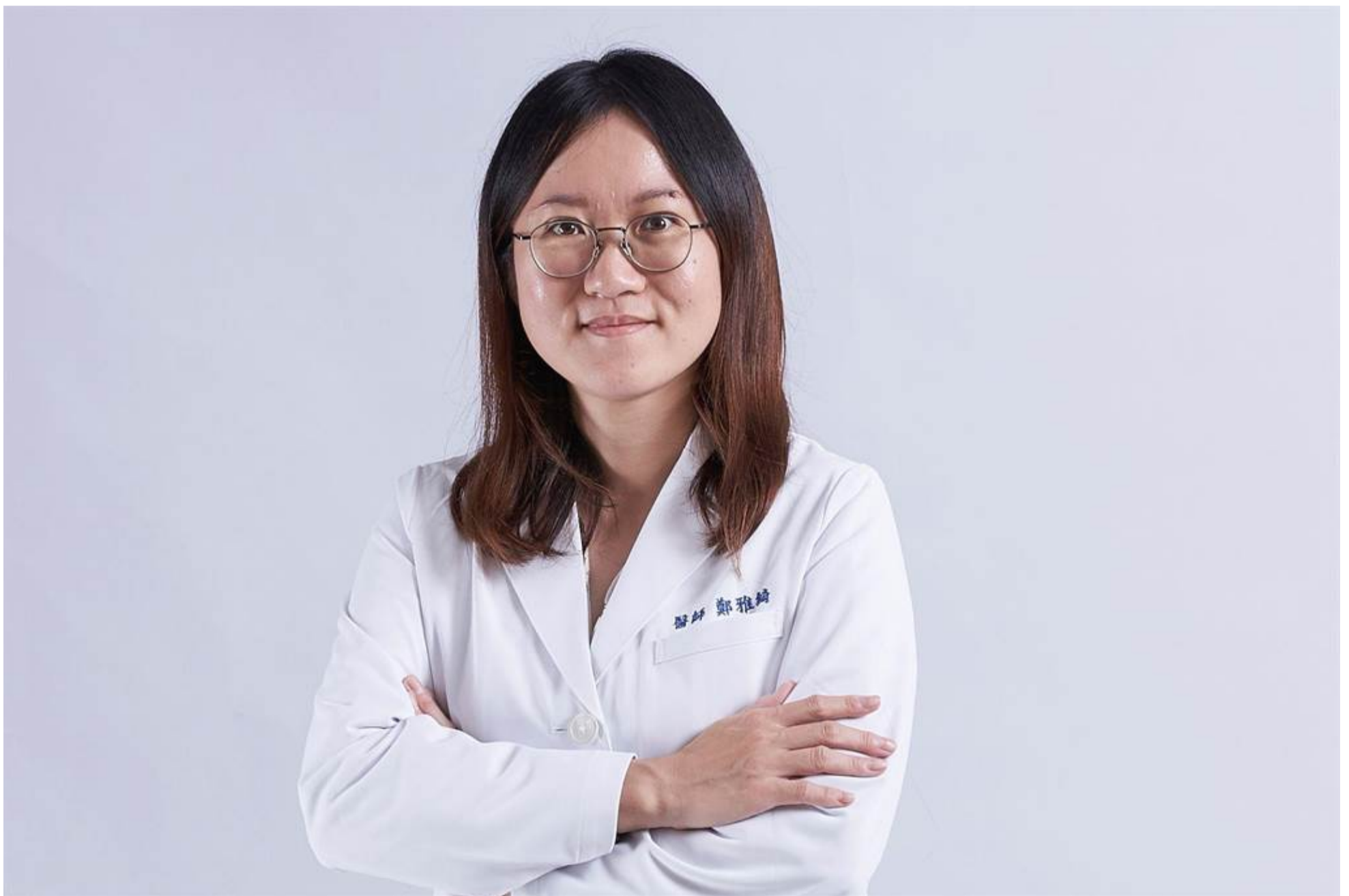
09:43 2023/02/28 | 中時 | 廖素慧



嘉基醫院骨鬆中心主任暨骨科醫師吳政誼教大家預防骨鬆從飲食、運動做起。(嘉基醫院提供 / 廖素慧嘉義傳真)



嘉基醫院提醒大家多攝取能固好骨質的食物。(嘉基醫院提供 / 廖素慧嘉義傳真)



嘉基醫院家醫科醫師鄭雅綺提醒大家吃對食物有助保骨本。(嘉基醫院提供 / 廖素慧嘉義傳真)

當你感到腰痠、背痛、關節痛，可能是骨質疏鬆了，台灣65歲以上長者常見慢性疾病第4名就是骨鬆，女性更是高風險群，嘉義基督教醫院醫師吳政誼、鄭雅綺告訴大家定期檢測骨本、做阻力運動、每天曬太陽15分鐘、多吃深色蔬菜及含蛋白質的食物，不吸菸、不酗酒，固好骨本。

嘉基骨鬆中心主任暨骨科醫師吳政誼指出，人的骨頭會不斷「骨質重塑」，但年齡愈大，骨本愈來愈容易流失，導致骨質疏鬆，骨頭變空洞了，骨骼變得脆弱、容易斷裂，也可能變駝背或因為跌倒而骨折。

吳政誼說，骨質疏鬆症為台灣65歲以上老年人常見慢性疾病第4名，女性患者又比男性高出3倍以上，有調查發現台灣50歲以上的女性約35%、男性約25%患有骨質疏鬆症，若有「駝背、變矮、腰痠背痛、關節痛」，可能就是骨質疏鬆了。

因而女性更年期後、男性50歲以上，每1至2年應主動檢測骨質，一旦有骨鬆就應該趕快治療，才能避免發生骨折及相關併發症，影響生活品質，糖尿病友更要注意骨折風險。

吳政誼還說，根據資料顯示，台灣人髌部（大腿骨）骨折發生率是亞洲第一，與脊椎體壓迫性骨折及手腕處橈骨骨折，都與骨質疏鬆症有關，髌部骨折不僅肉體疼痛，更有80%的患者無法自理生活，且健保紀錄發現，髌部骨折老人1年內死亡率，比許多末期的癌症還高。

家醫科鄭雅綺醫師對預防延緩骨鬆提出建議，要規律運動，特別是阻力（負重）運動能增加骨質生成，每天至少曬太陽15分鐘，促進身體產生維生素D，強化腸道對鈣的吸收，加速骨骼再造。

50歲以上成人，每天應補充1000毫克鈣質，如1杯240cc鮮奶或2片乳酪，100公克深色青菜、2匙小魚乾、黑芝麻皆可補充200至300毫克鈣質，還有攝取肉、蛋奶類，傳統豆腐、豆干、黃豆、海帶、紫菜等食物，不吸菸、酗酒以免干擾造骨細胞的活力。

- ▶ [台積電為何重金挖角消防員？他曝凶險內幕：連人都融化](#)
- ▶ [台美科技合作會議重啟 5月登場](#)
- ▶ [年輕人也會肌少症！醫授3關鍵營養素：強骨健肌](#)

[#腰痠背痛](#) [#關節痛](#) [#骨質疏鬆](#) [#檢測](#) [#骨質](#)