## 三、運動

多從事運動,如跑步、健走、 球類運動、健康操、爬樓梯等。當 肌肉量增加時,骨質量也隨著增加 。運動時肌肉會加壓在骨頭上,因 而促進骨質形成。另,當肌肉強壯 時,跌倒事件會減少,發生骨折的 機率自然也會下降。

#### 儲存骨本,預防骨質疏鬆的方法



## 若已有骨質疏鬆,如何運動?

建議雙手持舉有加水的保特瓶 (輕微重量可以強化脊椎),選擇 快走等方式來強化髖骨,且運動時 要注意安全,以避免跌倒。





- 一、開放時間:週一至週五 08:00 至 17:00 (例假日不開放)
- 二、聯絡方式
  - 地址:10002臺北市常德街一號一樓(台大醫院西址二東)
    諮詢專線:(02)2356-2114





# 如何領防骨質統鬆症



國立臺灣大學醫學院附設醫院 健康教育中心 Health Resources Center, National Taiwan University Hospital 缺少日照、少運動,是造成骨質疏鬆的重要因子;曬太陽、運動和足夠的鈣質才是預防骨質疏鬆的不二法門。坊間「含葡萄糖胺」之營養保健商品,並無預防與治療骨質疏鬆之效果。

# 如何檢測骨質疏鬆症

世界衛生組織認可的檢查儀器 為雙能量 X 光儀(DXA),檢查結 果全世界通用。 T 值高於「-1」 表示骨質密度正常;若介於「-1 與-2.5」間,即骨質開始流失, 應開始預防措施;若 T 值小於「 -2.5」則表示有骨鬆症,需立即 接受治療。 一般以超音波測量腳踝 骨密度的方式,只能做為參考和篩 檢用,並不能作為診斷的標準。



# 如何預防骨質疏鬆症

## 一、攝取足夠的鈣質

世界骨質疏鬆基金會強調,青少年時期為骨骼大小與密度不斷增長的關鍵時期,在此時期若能多運動、多吃富含鈣質之食物,如乳製品、小魚乾、蝦米、黑芝麻、豆乾等,可增加骨質量達10%,日後成人時期發生骨鬆性骨折的風險可降低50%。

該會提醒,兒童及青少年鈣質攝 取不足是全球普遍的現象,值得注意 的是含糖飲料對牛奶的替代效應,意 即越來越多的兒童或青少年在正餐或 點心時間飲用含糖飲料,造成鈣質攝 取減少,因此強烈建議,兒童及青少 年在正餐或點心時刻,應飲用牛奶而 非含糖飲料。

#### 鈣質攝取量:

- ☆成人:每天宜攝取鈣質 1000 -1200 毫克,且最好來自奶製品、 豆腐、魚類及深綠色蔬菜。
- ★青春期女性(13-16歲): 要注意 每天鈣質攝取量為1300毫克。
- ★ 有經期的女性:每天鈣質需要量為 1000毫克。

※已停經的女性:每天需要攝取量 為 1500 毫克的鈣質,才能維持 鈣質與骨質形成、流失之間的平 衡。

若因過敏及生活習慣,無法攝 取含鈣量高的食物如牛奶等,服用 鈣片亦為一個選擇。

## 二、補充維他命D3

人體消化道攝取鈣質時,同時需要維他命D3的存在才能吸收,若沒有維他命D3的存在,即使攝取足夠的鈣質,消化道也無法吸收。

維他命D3來源有二種:一是接受陽光照射後,體內自行生成的;另一種是來自食物。維他命D3含量較高的食物有沙丁魚、鯖魚、鱈魚、牛奶等。若欲服用維他命丸,維他命D3每天需要量為800-1000國際單位,建議服用前先請教醫師或藥師。



