

鈣知多少？

骨頭的骨質隨年齡而增加，30 歲前達到高峰，之後會逐漸減少。骨質疏鬆症是一種骨質減少的症候群，鈣質的逐漸流失，使得原本骨質緻密的骨頭變成中空、疏鬆，因而變脆、變弱，易造成骨折，特別容易發生在手腕骨、骨股及脊椎骨，甚而引起背部酸痛、身高變矮及駝背現象。根據老年醫學會針對台灣地區骨質疏鬆症盛行率的調查報告指出，六十五歲以上每九人就有一人罹患骨質疏鬆症，六十五歲以上女性更是四人中就有一人。因此，預防骨質疏鬆症是即將邁入老年化社會的重要課題之一。

導致骨質疏鬆的危險因子

（一）生活型態

抽菸、飲酒過量、大量的咖啡因、缺乏運動、日曬不足、維生素 D 及鈣攝取不足、某些高鹽食物、高纖維食物、蛋白質攝取不足或過量。若年輕女孩常喝汽水、可樂亦可能增加骨折機會。

（二）性別、年齡及體質

女性骨質密度建立的高峰期約在青少年時期，已完成 40-60%，女性較男性易發生骨質疏鬆的現象，尤其是已達更年期、停經年齡、超過七十歲或體型瘦小者更易發生。

（三）遺傳因素

家庭成員中有患骨質疏鬆者。

（四）藥物因素

如服用利尿劑、抗癲癇藥、類固醇、甲狀腺素、四環素、肝素或接受化療者。

如何預防骨質疏鬆？

（一）增加鈣質攝取量

根據衛生署每日營養建議量，男性成年人每日 700 毫克，女性 600 毫克，哺乳或懷孕後期婦女 1100 毫克，停經後婦女則需補充 1500 毫克。可多喝牛奶及含鈣量高的食物，如小魚乾、豆類食品及較深色的蔬菜或服用鈣片。鈣片的補

充種類繁多，臨床研究發現，不管空腹或是飯後，檸檬酸鈣的吸收都比碳酸鈣高。

（二） 增加飲食中的維他命 D

含維他命 D 較高的食物，如魚肝油、肝臟、蛋黃、鮭魚、沙丁魚、添加維生素 D 之牛奶。日曬陽光亦可使維他命 D 活化，促進鈣質的吸收。

（三） 維持適當的體重

體重不足、消瘦者，易罹患骨質疏鬆症。

（四） 適當的運動

長期坐辦公桌的人或臥床不動者，易造成骨質流失。另有研究指出，長期節食的女性會降低骨質密度。所以，適度的負重運動，如：散步、慢跑、游泳、騎腳踏車等，可預防骨質流失。

（五） 戒菸並避免飲酒過量

研究指出，每週喝酒超過杯的男性和 14 杯的女性容易得到嚴重的骨質疏鬆症，導致髖骨骨折的機會比一般不喝酒或喝較少酒的人要高，其中又以喝啤酒的發生機率更高。

預防骨質疏鬆症應該由兩方面著手，首先需預存骨本，在骨鈣堆積完成前存足一定的骨量；其次是避免骨鈣的流失，維持骨質的密度，以避免骨質疏鬆症的發生。