

營養與運動

預防骨質疏鬆症

根據美國的資料，大約有2500萬美國人罹患骨質疏鬆症，而這些患者5個當中有4個是女性。每年有150萬個骨折病例是因為骨質疏鬆症引起的，骨折的部位最多的是在背部、臂部和手腕，治療骨折的費用每年花費在100億至120億，預計到西元2025年醫療費用將增加到600億至800億。50歲以上的白種女性有15%在其有生之年會發生臂部骨折；而臂部骨折之後有1/5的人一年內會因併發症，譬如肺炎或血栓而死亡；有一半的人會因此而無法正常走路；只有1/5的人能完全康復。

全民罹患率不斷增加

這些嚇人的西方數據不能不令我們東方人有所警覺，因為東方人體格瘦小是較易發生骨質疏鬆症的因素。根據中華民國老年醫學會的調查，台灣地區65歲以上人口中，每9個人即有1位罹患骨質疏鬆症；而65歲以上女性中，每4個人就有1位患者，表示停經後婦女約有25%會發生骨質疏鬆症。隨著人口的老化，可想而知全民罹患骨質疏鬆症的比率還會不斷增加，我們不能不提高警覺。

骨骼是支撐保護人體的重要

器官，還兼負造血及調節鈣與磷代謝的主要功能。人體的骨骼自出生後便不斷地在生長，隨著骨骼的成長，骨骼變粗、增長，骨質逐漸增多，經過青春期之後，骨骼不再增長，25歲至35歲時骨質量的增加達到最高峰，35歲之後骨質開始逐漸減少，女性在更年期以後，骨質更會加速流失，特別是在手腕和背部最為嚴重，造成所謂的停經後骨質疏鬆症。年齡日漸增加，身體各器官都會逐漸老化，骨骼也是一樣，因此老年以後不論男女都會多多少少發生骨質疏鬆症，即所謂的老年性骨質疏鬆症。

食物是最好的鈣來源

骨質指體內的骨含量，骨骼的成分很多，但主要成分是磷酸鈣，通常以鈣含量來表示骨質量。25歲至35歲間所達到的顛峰骨質量便是個人所擁有的最多骨質量，顛峰骨質量較少的人，將來比較容易罹患骨質疏鬆症，因此預防骨質疏鬆症應及早養成健康的飲食習慣，攝取足夠的鈣質並從事規律的運動以增加顛峰骨質

量。

鈣是影響骨質的重要因素，最好的鈣質來源是食物，含鈣豐富的食物有奶類、豆類和魚類。一個人每天應該攝取多少鈣質才足夠，才能增加骨質量，預防骨質疏鬆症呢？根據行政院衛生署民國82年修訂的每日營養素建議攝取量，不同年齡層，不同性別及特殊生理期各有不同的建議量，如下表：

	男 (毫克)	女 (毫克)
出生～3月	400	400
4月～6歲	500	500
7歲～9歲	600	600
10歲～12歲	700	700
13歲～24歲	800	700
25歲～	600	600
懷孕期		1100
哺乳期		1100

美國的建議每日攝取量及國家骨質疏鬆症基金會的建議量均比我國高很多。

年齡 (歲)	國家骨質疏鬆症基金會 (毫克)	建議每日攝取量 (毫克)
1～10	800	800
11～24	1200	1200
25歲以上	1000	800
停經後使用 女性荷爾蒙者	1500	未建議
懷孕或哺乳	1200	1200

養成日常運動的習慣

鈣缺乏的原因可能是鈣攝取不夠、鈣吸收減少、鈣流失過多或維生素D不足。牛奶1杯含鈣質290毫克，依照我國的建議量，成年人一天必需喝2杯牛奶才能獲得足夠的鈣質。

影響鈣質吸收的因素很多，有腸胃消化吸收功能、飲食維生素C、維生素D、磷、草酸及植酸量、使用荷爾蒙情形和年紀。維生素C和維生素D可促進鈣的吸收；過多的磷、草酸和植酸則會妨礙鈣的吸收；荷爾蒙中副甲狀腺素會促進鈣的吸收，抑鈣素則會抑制鈣的吸收；老年人的鈣吸收能力會因腸胃器官的老化而降低。

一般而言，在達到顛峰骨質量後，每年身體便以1~2%的速度流失骨質，而造成鈣流失過多的因素有停經、疾病、運動量少、喝酒、抽煙、蛋白質與鈉質攝取過多及攝食高量咖啡因等。因此預防骨質疏鬆症應由增加飲食中鈣的攝取量，多照射陽光以獲得足夠的維生素D、養成日常運動習慣及不抽煙、少喝酒著手。

我需要吃鈣片嗎？

許多人常會問：我需要吃鈣片嗎？是否需要吃鈣片依每個人的每日需要量，每天的飲食攝取量夠不夠及鈣吸收量足不足而定

。選用鈣片時需注意是什麼成分，每一顆含有多少鈣質？鈣片的種類有合成鈣與天然鈣兩類，合成鈣有碳酸鈣、磷酸鈣、乳酸鈣、檸檬酸鈣和葡萄糖鈣。天然鈣多半由魚骨、牛骨、貝殼或蚶殼提煉製成。

天然鈣通常含鉛量很高，尤其是骨粉製成的含鉛量最高，要小心選用。合成鈣中以碳酸鈣的含鈣量最高，含鉛量最少，但吸收不易，所以碳酸鈣必須在進食時與食物一齊服用，利用食物刺激胃酸分泌，幫助溶解碳酸鈣，以增加吸收效果。有些人服用碳酸鈣會引起便秘或產氣現象，可以考慮改用檸檬酸鈣或乳酸鈣。一般而言，檸檬酸鈣及乳酸鈣的吸收效果最佳。

有腎結石或家族中有腎結石的人，必須先經醫師許可才可服用鈣片，對於無結石的人，鈣質只要足夠即可，無須大量攝取。除了注意鈣質之外，維生素D與運動也是不可忽略的。

日曬補充維生素D

平日應適當的日曬以製造足夠的維生素D幫忙鈣質吸收，對於極少外出日曬或皮膚日曬後製造維生素D功能已減退的老年人，則需考慮補充維生素D。

固定的日常運動，尤其荷重運動，如棒球、籃球、網球和足球，對骨骼健康特別有益，應鼓

勵5~14歲兒童青少年多參加這類活動。運動可維持老年人的肌肉彈性，增進骨骼強度，增加身體穩定度和平衡度，對減少因跌倒及骨質疏鬆症而造成的傷害有很大的幫助。

開始停經時的骨質大量流失，完全是因為雌情素大量減少，因此，在停經之最初5年，鈣或運動對改善骨質流失的效果很少。阻止更年期骨質流失的唯一方法是使用雌情素，營養或運動都無法取代雌情素的地位。

荷爾蒙使用要慎重

使用雌情素可以降低罹患心臟病、骨質疏鬆症和老年癡呆症的危險，但卻可能有乳癌的危險，所以並非每位婦女都適合使用雌情素，尤其是家族中有罹患婦癌者，雌情素的使用，應遵循醫師的建議。使用雌情素雖然可以降低骨質疏鬆症的危險，但並非表示30~50歲的婦女因此就可不注意其每日的鈣質攝取。只有經常攝取足夠及適當的鈣質，才可保有原來的骨質量。

適當的飲食，健康的生活型態和明智的荷爾蒙治療是可以預防骨質疏鬆症的。預防骨質疏鬆症，預防骨折永不嫌遲，希望大家更注意營養與運動，使骨骼健康。

鄭