

骨頭好生活沒煩惱

文/藥劑科 吳仁豪、賴麒元 實習生

骨質疏鬆是種沉默的疾病，沒有特別明顯的症狀，大多數人往往在一次碰撞後造成骨折後才發現自己患有骨質疏鬆症。

骨質疏鬆其實是一種慢性全身骨骼疾病，患者體內骨頭會變脆弱，骨頭內部的孔洞會比正常的大，代表骨頭的密度下降，支撐力變差，容易在跌倒或是碰撞時骨折。

骨質疏鬆的類型可以從三大骨頭密度流失原因來探討，第一種是女性常見的停經後骨質疏鬆症，因雌激素減少分泌造成骨頭密度流失；第二種是老年性骨質疏鬆症，伴隨老化過程，人體內骨頭合成量與營養不足，而造成骨質疏鬆症；第三種是繼發性骨質疏鬆症，主要與生活習慣不良，如鈣、維生素D攝取不夠，運動量不足，喝酒、抽菸過量所引發。

骨頭密度流失後是不可逆的。根據以上的原因，對於老年、體型瘦小的人；鈣質、維生素D攝取不足的人；長期臥床或是運動量少的人；直系親屬中有骨折病史、吸菸、喝酒或咖啡過量的人；停經後的婦女，這些高風險族群就要特別注意自己的骨頭健康。

如何自我檢查有沒有骨質疏鬆的問題呢？可以先透過有沒有體重減輕、腰酸背痛、身高變矮或駝背等症狀，來評估骨質疏鬆症的可能性。然後到醫院以雙光能X光吸收儀進行檢查骨質密度。這個檢查為非侵入性、掃描時間短、檢驗數值有國際標準。

骨質疏鬆的檢驗數值T score 可以分成三大類，T score 比-1大代表你的骨頭很健康；在-1到-2.5之間，代表骨質密度已有流失，需要多多注意；小於-2.5就表示已經得到骨質疏鬆症，要避免碰撞跟跌倒，必須治療了。

骨質疏鬆其實可以透過簡單的飲食和生活習慣的改變來達到預防效果，正確的飲食習慣是預防骨質疏鬆最基本、最有效的方法，接下來告訴大家要如何從日常飲食來預防骨質疏鬆。

首先了解哪些食物對於骨頭好或不好，如鈣質可以減緩人體骨質的流失，而維生素D可增加人體鈣質的吸收，因此會建議多補充鈣質和維生素D。而抽菸喝酒及含咖啡因的飲料會使鈣不易被人體吸收，增加骨質的流失，因此建議減少甚至避免以上這些行為。

鈣是治療骨骼的基石，因此建議有骨質疏鬆風險的人，在飲食方面要加強補充鈣。第一個最直接的方法是高鈣的飲食，例如小魚乾、蝦米、黑芝麻、乾紫菜都是富含鈣質的食物，可以多加攝取。除了高鈣飲食之外，還可以多攝取含有植物性荷爾蒙的食物，來避免體內荷爾蒙下降導致骨質流失，含植物性荷爾蒙的食物有豆腐、豆漿等都可多加食用。

但是過多的高蛋白食物或加工食品如火腿、香腸、培根，含磷量過高，可能讓鈣不易吸收。維生素D的攝取除了從食物，如魚肉或菇類來補充，也可多去戶外曬太陽來幫助人體合成，助於鈣質吸收。

另外，養成規律的運動習慣也有助於骨質疏鬆的預防，運動時骨骼的受力會增加，使骨細胞與有利於骨骼生長的因子活躍，而刺激骨骼生長。運動會也會加速全身血液循環，促進身體新陳代謝，幫助礦物質及營養的吸收，有效提高骨質密度。運動除了增加骨質、肌力及關節柔軟度外，也能改善身體的協調能力，減少跌倒發生的機會和傷害。

在運動種類的選擇方面，並不是所有的運動都能幫助骨骼生長，真正有效的運動是

所謂的「負重運動」，「負重運動」是指運動時骨骼必須承受身體或其他額外的重量，例如慢跑、健行及大部分的球類運動；而游泳與騎腳踏車對骨頭的壓力強度不夠，因此不建議選擇這類型的運動。長時間的耐力運動（如馬拉松），也可能導致骨骼的疲勞性骨折。運動的時間與次數，每次20-40分鐘、每週3-5次是最好的選擇。

最後提醒大家，預防骨質疏鬆並不需要使用到保健食品，只要從日常的飲食習慣，及養成規律的運動，就能夠很有效的預防骨質疏鬆的發生。

參考資料:

衛生福利部國民健康署慢性防治:骨質疏鬆
中華民國骨質疏鬆協會
康健雜誌『負重運動，有效遠離骨質疏鬆』

