



更新: April 7, 2009 18:27

 人物健談

重視骨骼保健【下篇】

[按日期搜索舊聞](#)
 醫療部落格

醫療部落格

 同仁中醫館

[錯誤的過年飲食法](#)
 醫言堂

[不能輕忽胸悶問題](#)
 專業醫見

[孩子常見眼睛問題【下篇】](#)
 保健資訊

[拯救孩子視力【上篇】](#)
 健康熱話

[從寬舒到寬恕](#)
 探索性花園

[藥物二三事:非專利藥物迷思與事實【下篇】](#)
 編採Blog

[藥物二三事:非專利藥不影響藥效【中篇】](#)
 女當自信

[藥物二三事【上篇】](#)
[年多未來月經減肥惹禍?](#)
[黑眼圈和膚質改善【上篇】](#)
[痔核讓人不自在](#)
[腸胃病常見誤解與迷思](#)
[B型肝炎及其他【下篇】](#)
[腸胃病常見誤解與迷思:](#)
[大便出血及幽門螺旋菌【中篇】](#)
[腸胃病常見誤解與迷思:](#)
[腫瘤標誌【上篇】](#)
[眼睛老化對策【下篇】](#)
[眼睛老化對策【上篇】](#)
[真誠尊重與接納](#)
[緩解孕期背痛訣竅](#)
[血管病變沉默殺手【下篇】](#)
[血管病變沉默殺手【中篇】](#)
[血管病變沉默殺手【上篇】](#)
[正常生活飲食助抗老](#)
[結腸癌:風險知多少?](#)


◎陳小平教授
馬來西亞骨質疏鬆症協會主席

為了預防骨質疏鬆症，醫生建議攝取富含鈣質和維他命D的健康飲食(幫助吸收鈣質)。

一般來說，馬來西亞人沒有從飲食中攝取足夠的鈣質。以馬來西亞女性為對象的研究顯示，她們每天大約只攝取相當于每日理想攝入量40%~50%的鈣質(400~500毫克)。標準建議每天應攝入大約一克的鈣質，而且不同年齡層所需攝取鈣質量也不同。例如：青少年時期和更年期應攝取更高劑量的鈣質。

此外，承重鍛煉有助於提高骨容量，因此，跑步、散步、耐力訓練和舉重對預防骨質疏鬆症有莫大助益。其他健康生活方式包括：不吸煙及節制喝酒。不幸的是，儘管奉行所有健康生活方式，一些人仍然會患上骨質疏鬆症，主要成因是遺傳風險。

骨質疏鬆症的風險包括：

■女性：女性患骨質疏鬆症的風險比男性更高(女性的骨容量低，而且更年期時，骨質流失更快)。

■家族成員有骨質疏鬆症病歷(父母或祖父母有輕微腕部骨折)。

■身型瘦小

■過早停經(45歲前)。

■其他。例如：剛邁入老年，或服食某些藥物如類固醇及抗癩藥，都可引發骨質疏鬆症。

更年期后的婦女，以及那些年齡50歲以上，且有患骨質疏鬆症風險的人，應找醫生做骨骼密度測試。最常用的診斷工具是骨骼礦物質密度(BMD)測試，而最廣泛使用的是低劑量X光測量掃描(Dual Energy X~Ray Absorptiometry, DEXA)。

這種無痛和非侵入性的檢查措施，以低能量X光測量脊柱和臀部骨骼的密度，讓醫生診斷和監測患者的骨質疏鬆症。除了骨骼礦物質密度，醫生也可以使用世界衛生組織最近推出的骨折風險評估(Fracture Risk Assessment, FRAX)工具評估骨折風險，而此評估方法乃結合骨骼礦物質密度評估及九項臨床風險因素，包括家族病史、體重、過去和目前接受的藥物治療及吸煙狀況，以進一步作出準確的骨質疏鬆症及骨折風險診斷。

補充鈣質能有效預防骨質疏鬆症，到底，良好鈣源有哪些？

■低脂或脫脂牛奶及乳製品中的鈣質，容易讓人體吸收，使身體容易獲得鈣質。

■低脂或脫脂牛奶含豐富維他命D，它對於幫助人體更好地吸收鈣質非常重要。

■除了鈣質，牛奶和乳製品提供其他能促進最佳骨骼健康和發展的必需營養。

■深綠、綠葉蔬菜，例如：菠菜、花椰菜和白菜。

■含有豐富額外鈣質的食物，例如：鈣強化豆腐、橙汁、大豆飲料、早餐麥片或麵包等。

[消化良好健康加倍](#)

[預防消化問題訣竅](#)

[影響成年人消化系統問題](#)

[排便出血當心是癌症！【下篇】](#)

[排便出血當心是癌症！](#)

[儀式與療癒](#)

[腸胃科新動向【下篇】](#)

[對抗流感勿只吃藥](#)

[重視骨骼保健【下篇】](#)

[重視骨骼保健 迎向健康未來【上篇】](#)

[照顧生命的花園](#)

[心血管修復手術—下篇](#)

[心血管修復手術—上篇](#)

[人體常見7大毒素](#)

[哪些眼疾可導致失明？](#)

[維護視力有訣竅](#)

[選對食物保養肌膚](#)

[正確飲食健康加倍【下篇】](#)

[飲食正確健康加倍【上篇】](#)

[腎臟病患喜慶年節美食選擇【下篇】](#)

[腎臟病患 喜慶年節美食選擇【上篇】](#)

[糖尿病患 佳節零負擔飲食建議](#)