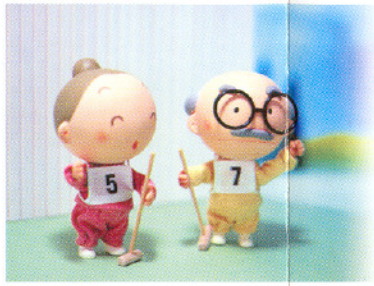
運動與骨質健康

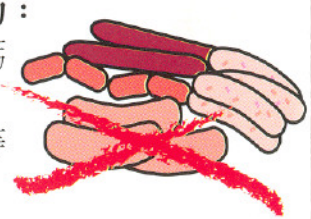
適量的負重運動能：

- 減少骨質流失，強化骨骼，減低骨折的機會
- 加強肌肉力量，令手腳及關節靈活，預防跌倒
- 紓緩緊張情緒，增強自信心，改善生活素質



飲食與預防骨質疏鬆

- **均衡飲食：**建立均衡營養的飲食習慣，每天應包括奶、肉、蔬菜、水果及穀米類食物
- **多進食含豐富高鈣質的食物：**如牛奶、芝士、酸乳酪等製品是鈣質主要來源，豆腐及豆類製品、魚類、特別是連骨一起的魚亦含豐富的鈣質(年紀大的人，宜選用低脂奶類產品)
- **吸取充足維他命D：**在戶外陽光下運動可幫助鈣質吸收；適當選用高維他命D食物，包括肝臟、蛋黃、罐頭魚如三文魚、沙甸魚
- **適量蛋白質：**過量的蛋白質會增加鈣的流失，每天兩肉、魚、家禽、豆腐及豆製品
- **減少高鹽及醃製的食物：**高鹽份的食物會增加鈣的流失，要避免加工食品如醃菜、煙肉等



預防骨質疏鬆

保持筋肌骨骼健康，並有效預防骨質疏鬆症的方法包括：

- 儲足骨質應該從孩童時期開始
- 保持適當的坐姿及活動姿勢，以減少對骨骼不必要的壓力及傷損
- 有定時的適量負重運動，以強化骨骼及鍛鍊肌力
- 均衡飲食及每天攝取足夠的鈣質
- 避免進食過量的肉類、鹽份、咖啡，以加速鈣質流失
- 女性在更年期前後，服用醫生建議的預防或治療性藥物
- 注意家居安全，以防滑倒
- 健康的生活習慣

查詢及聯絡

「大埔健康安全城市」督導工作委員會辦公室
新界大埔全安路十一號
雅鹿氏何妙齡那打素醫院A座二樓
電話：2689 2179　傳真：2662 1690

鳴謝及資料來源：
衛生署中央健康教育組
基督教聯合那打素社康服務
醫院管理局健康資訊天地

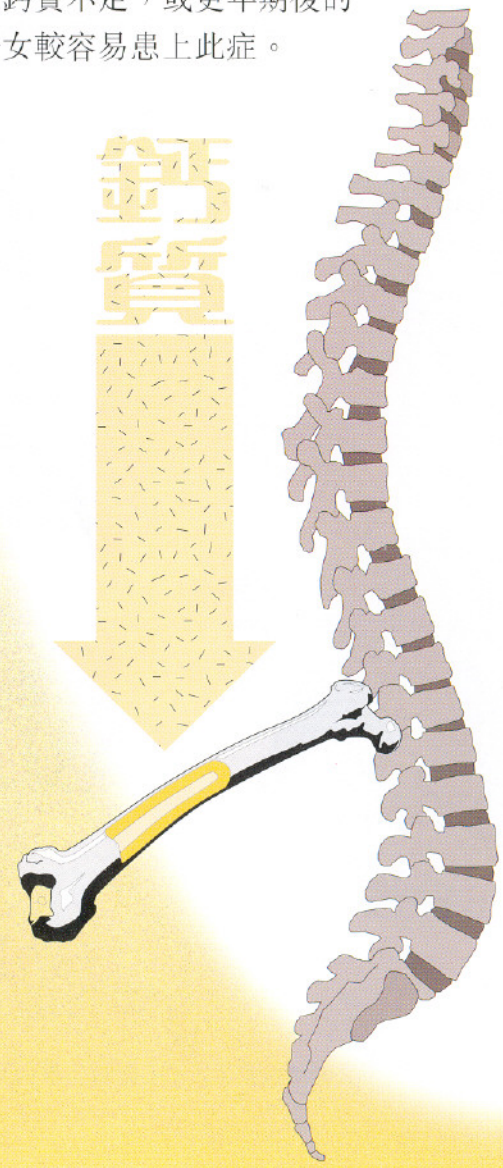
大埔區議會贊助

骨質疏鬆症

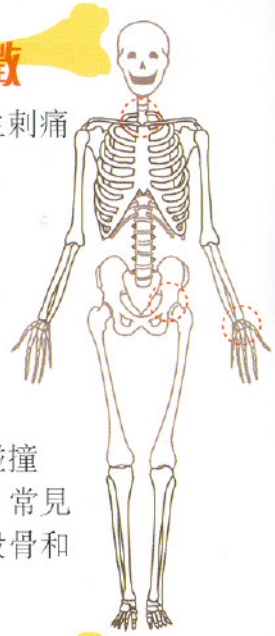
「大埔健康安全城市」督導工作委員會

甚麼是「骨質疏鬆症」？

骨質是具有新陳代謝功能的組織，骨質疏鬆的現象，是由於骨質流失的速度高於重造速度，令骨質密度下降，骨骼因而變得脆弱易斷，此現象會隨年齡增長及活動減少而更為顯著。此外，長期攝取鈣質不足，或更年期後的婦女較容易患上此症。



骨質疏鬆症的病徵

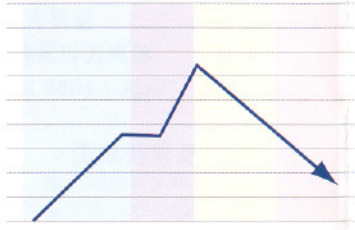


- 走動或活動時，背部產生刺痛
- 工作、承托或提重物時，背部產生沉重的疼痛
- 平躺時，疼痛減輕
- 身高漸矮
- 出現駝背現象
- 當骨質變得疏鬆，稍微碰撞或跌跤，都可做成骨折，常見骨折部位包括脊椎骨、股骨和手腕骨。

年齡與骨質的關係

年齡與骨質的關係，大致可分為四個階段：

- **骨質儲斋期：**小童至成長階段，是建立健康的骨骼，以備一生受用的時期。
- **骨質鞏固期：**在三十至三十五歲期間，會達到個人骨質密度的高峰期，及後骨質開始流失。
- **骨質流失期：**中年人，特別是女性，停經後，骨質會加劇流失。
- **骨質透支期：**長者骨質不斷流失，加上身體各器官功能開始衰退，骨折的機會大大提高。



我會是高危人士嗎？

- 年長者 (60歲以上女性或70歲以上男性)
- 家族遺傳有骨折病史
- 亞洲人及白種人 (高加索人)
- 身材瘦削／體重過輕 (BMI<18.5)
- 婦女於45歲前停經
- 長期鈣質／維他命D 攝取或吸收量不足
- 吸煙、酗酒、咖啡、濃茶量過多
- 長期缺乏運動者
- 長期服用藥物如：類固醇、甲狀腺賀爾蒙
- 患病如：類風濕性關節炎、慢性腎病、甲狀腺失調、生殖腺機能失調等