

# 骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是由於多種原因導致的骨密度和骨質量下降，骨微結構破壞，造成骨脆性增加，從而容易發生骨折的全身性骨病。骨質疏鬆症分為原發性和繼發性二大類。原發性骨質疏鬆症又分為絕經後骨質疏鬆症（I型）、老年性骨質疏鬆症（II型）和特發性骨質疏鬆（包括青少年型）三種。而老年性骨質疏鬆症一般指老人70歲後發生的骨質疏鬆。

預防骨質疏鬆的方法：

**一、多食鈣質豐富食物，多食豆類** 偏食肉類未補充鈣，會引起尿液中鈣的流失。即食食品所含的鈣量不高，對鈣的補充作用不大。甜食會影響鈣質的吸收。吃鹽過多和攝入蛋白質過多，亦會增加鈣的流失，加重骨質疏鬆症狀。

專家指出，骨質疏鬆宜增強鈣質，為補貼身體所需，長者應進食含鈣質豐富的食物，如奶類產品、芝麻、魚乾還有豆類食物等。

調查發現，香港人進食大豆的分量遠比醫學界建議的低得多，事實上，經常進食大豆食品，長者患上骨質疏鬆症、多種癌症等病的機會相對會較低。調查亦證實，由於香港人少吃大豆製品，男性血液所含膽固醇比高進食者高6%至8%；而1/3的50歲或以上女性亦患

有骨質疏鬆症的問題。專家亦指出，大豆中發現的蛋白也已被證實可減少鈣質的流失，同時，還能降低腎臟負荷和血液膽固醇水準。

## 二、多做運動

據《美國醫學協會雜誌》一篇文章指出，長者要預防骨質疏鬆症，除每天依時服用鈣和幫助吸收鈣的維他命 D 及曬太陽外，還要多做運動以增強骨質。撰寫此文章的科學家尼爾森說，負重活動和耐力鍛鍊可以幫助增強骨質、如散步、跳舞、打羽毛球和網球等。婦女停經後每週進行兩次 40 分鐘耐力鍛鍊，堅持一年就可使骨質密度增加 1%。而不運動的婦女的骨質密度，則會降低 2% 到 2.5%。經常運動的人，骨質密度比不運動者高出 10%，而進行耐力活動的人，骨質密度更高出 30%。

## 慎防跌倒

骨質疏鬆素來被認為是引發骨折的重要因素。預防骨質疏鬆，保持骨骼健康，能減少骨折的發生機率。但是，有骨質疏鬆症並不代表就一定會有骨折，而沒有骨質疏鬆症並不意味著完全不用擔心骨折。始終最關鍵的還是要慎防跌倒。

預防骨質疏鬆引發的骨折要多運動和吸收適量的鈣質和維他命 D，即每天約喝一杯奶，或可吃豆腐，帶骨的小魚、蝦米和深綠色蔬菜等。

每天兩杯豆奶  
減緩骨質疏鬆



大豆

多食豆類

