

女性強骨 5步驟

資料來源/WebMD 翻譯/金艷蓉

隨著現代社會醫療技術的發展，和日常生活條件的不斷改善，人們的預期壽命越來越長，不知不覺中我們已經踏入了老齡化社會，很多和老年人相關的生活、健康等問題受到越來越多的關注。專家們認為，像骨質疏鬆症這一類中老年疾病，會隨著老齡人口的增加，其發病人數也會大大增加。

“骨質疏鬆症是一種威脅女性健康的嚴重疾病，全球範圍內，50歲以上的女性中，有三分之一將遭遇由骨質疏鬆症引起的骨折。”國際骨質疏鬆症基金會（International Osteoporosis Foundation）會長John Kanis在去年底一次新聞發佈會上這樣告訴記者。他還說，很多女性並不知道絕經後的骨質疏鬆發病風險將大大增加，因而未能採取任何預防措施。一旦女性進入更年期，那麼她們會因為骨質流失而加速骨質疏鬆，致使骨骼強度日益脆弱。45歲以上的女性因骨質疏鬆而需住院治療的比例，遠遠超過了其他慢性疾病的住院治療，其中包括糖尿病、心臟病發作和乳腺癌。很多女性往往因骨質疏鬆導致骨折，從而引起行走不便，生活品質嚴重下降，甚至過早死亡。

國際骨質疏鬆症基金會基於該病嚴重威脅女性健康和生活的，因此發佈了5大強骨步驟，包括如何保持肌肉力量、防止骨質流失，以及對該病的有效防控和管理。

鍛煉

女性應該每週保持三到四次，每次三十分鐘至四十分鐘的運動鍛煉，其中應該包括阻力訓練和負重運動相結合。

利於骨骼健康的飲食

日常飲食中多選擇富含鈣質和蛋白質的食物，以及大量的水果和蔬菜。補充維他命D對強健骨骼也很重要，這可以通過曬太陽或服用維他命D補充劑來達到目的。

改掉壞習慣

為了骨骼健康，一些陋習應該摒棄。吸煙和酗酒對骨骼都有負面影

響。如今很多女性為了苗條身材而減肥，但過分消瘦也會危害骨骼健康，低體重女性的骨折風險要遠遠高於正常體重的女性。

瞭解自己的風險因子

對處於某些高風險或正在罹患某些慢性疾病的女性而言，瞭解和學習有關骨質疏鬆症的發病風險，對預防該病極有幫助。如45歲以前絕經，正在服用皮質類固醇激素，類風濕性關節炎，或吸收不良患者如消化道疾病Crohn's病等，過往曾有骨折，或有骨質疏鬆症家族發病史，都是骨質疏鬆症發病的高風險因子。

定期檢查骨骼健康

女性一旦絕經，就要定期檢查骨骼，醫生亦會對骨折風險作出評估。若被醫生診斷為骨質流失，那麼日後就應該遵循醫生規定的治療方案進行治療，不能隨便放棄或更改。■

