

骨質疏鬆

1. 骨質疏鬆危險因子

- (1) 成年後有骨折史
- (2) 近親有骨折史，特別是母親
- (3) 45 歲以前停經，或卵巢已切除者
- (4) 吸菸者、酒精過量
- (5) 營養不良或飲食中缺乏鈣
- (6) 缺乏運動
- (7) 因病長時間臥床不起
- (8) 荷爾蒙失調、慢性肺病、肝病、腎衰竭、器官移植、類風溼性關節炎、神經性厭食症
- (9) 長期使用類固醇、甲狀腺替代藥物及抗癲癇藥物

2. 如何預防骨質疏鬆症

良好的生活習慣可以積存骨本，並幫助減少骨質的流失。養成日常運動的習慣，增加肌力與靈敏度，將降低跌倒的危險性。此外養成均衡攝取六大類食物並以攝取低脂、高鈣的飲食為主要來源、攝取足夠的陽光吸收

維生素 D，減少抽菸與喝酒、避免不當的瘦身而造成骨質不當的流失這些都是預防骨質疏鬆的方式。