

讓骨骼更健康的三個步驟



人體是就像一部沒有備用零件的機器 Hermann M. Biggs

如果發生骨質流失，骨骼就不會健康。脆弱的骨骼將無法支撐您的身體，且較容易發生骨折或斷裂。

透過增加骨密度的幾個步驟，您可以讓骨骼更健康。以下是促進骨骼健康的三種簡單方法：

1. 請謹遵醫囑服用治療骨質疏鬆症的藥物。藥物有助於強化您的骨骼，降低您發生骨骼斷裂的機率。

藥物：_____

2. **運動**有助於促進並保持骨骼的健康。負重（步行）和阻力型（利用重量）運動能幫助骨骼更強健。每天運動30分鐘，每週四至五次或更多。

3. **攝取足量的鈣質和維他命D。**

鈣質是建立骨本所需的元素，而維他命D可協助人體吸收鈣質。

對所有50歲及50歲以上成人的推薦劑量為：

- 鈣質：每天1,200毫克
- 維他命D：每天1,000國際單位(IU)

許多人需要服用補充劑來達到人體每日的鈣質和維他命D需求量，市售的鈣質和維他命D通常都混合在單一藥錠中。為達最佳吸收效果，鈣質每次攝取量應不超過500毫克。

含有豐富天然鈣質的食物包括優格、牛奶、乳酪、豆腐、鮭魚、煮熟的菠菜、煮熟的綠花椰菜和白豆。常見的維他命D強化食品包括牛奶和麥片。

在開始健身運動計畫之前，請向您的醫師諮詢，同時討論任何您對藥物的問題。

預防跌倒的安全措施

如果您的骨密度較低，就可能有跌倒和骨折的風險。如果您曾經發生過骨折，此風險發生的機率會更高。尋找加強您居家和個人安全的措施。

- 拿掉或者牢牢固定小塊地毯。
- 將樓梯間的雜物淨空。
- 使用樓梯兩旁的扶手。
- 在淋浴間裝上扶手桿或使用淋浴板凳。
- 在床邊放置手電筒。
- 行走時切勿將雙手插在口袋裡。
- 利用雙手保持平衡。



Three Steps to Healthier Bones (Chinese)

©2007, 2010 Kaiser Permanente. 保留所有權利。

SCPMG Regional Health Education (SCPMG 區域健康教育)

MH1481 (11/10)

kp.org