

## 傳媒報導

日期：2017年6月15日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：強化骨質有妙法

作者：賽馬會流金匯一級物理治療師呂日康

參考網址：[請按此](#)

很多病人把關節退化和骨質疏鬆問題混淆，誤以為關節痛是骨質疏鬆的後遺症。骨質疏鬆症是一種骨骼新陳代謝的病症，令患者的骨質密度減少，骨骼結構變得脆弱；它本身不會引起痛楚也沒有病徵，若感到痛楚，一般都是由於骨折或塌陷而起。最常見出現骨折的部位包括股骨、脊椎和前臂骨。跌倒和撞擊是造成骨折的主要原因，但有些情況脊椎骨即使沒有碰撞也會漸漸塌陷，令背部形成駝背及出現痛楚。

骨骼在人體是十分重要，健康的骨骼承擔起全身的重量，為肌肉提供了強健而靈活的支架，讓肢體順暢地活動，並有效地保護身體各主要器官。身體會不停製造及增加新骨質，舊的骨質組織會被分解及取代。三十五歲高峰期過後，骨質增新速度會開始減慢，被分解的骨組織比新製造的為多，如果身體吸收鈣質不足，身體便會自動分解骨骼內的骨質組織來補充，令更多骨質流失，進一步影響骨骼健康。根據美國食物及營養委員會建議，年齡介乎十九至五十歲的成年人，每天需最少攝取一千毫克的鈣質；而五十歲以上人士則需一千二百毫克。生活習慣上應盡量避免飲用咖啡、濃茶、酒精等增加鈣質流失的飲品。

美國運動醫學會指出，適當的耐力運動和阻力訓練對心肺功能和肌肉力量有正面影響。如果這些運動以承受身體重量的模式進行，即所謂的負重運動，對強化骨骼有更顯著的作用。步行、行樓梯、健身操等都是不錯的負重運動，建議保持每星期最少做 3 次、每次 30-60 分鐘。日常應多參與戶外活動，透過曬太陽來協助製造維生素 D，以幫助吸收鈣質。但避免正午時段外出曝曬，以免曬傷皮膚。

此外，骨質疏鬆症患者或高危人士，在日常生活中要提高警覺，慎防跌倒，以減低骨折的機會。例如：注意家居安全、過馬路要小心、穿防滑的鞋子、避免服用令人暈眩的藥物、改善視力障礙等。香港賽馬會慈善信託基金於 2001 年撥款成立香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心，推動全民骨骼健康及改善骨質疏鬆症患者生活質素。如有興趣建立健康生活模式，請致電 3763 1000 與賽馬會流金匯護士或物理治療師聯絡。

-- 完 --