

防範無形殺手

「嘩啦！」60歲的秀娟和路人擦身而過，一失平衡，手撐在牆上，手腕痛得不能動彈。骨質疏鬆是一個無聲無息的殺手，當患者感到痛楚時，一般已經發生骨折。女士在更年期後，尤其停經後首10年，骨質流失速度加快，骨骼變得脆弱，患上骨質疏鬆症和發生骨折的機會都比男性高。部分50+婦女會定期進行骨質密度檢查，檢查後，儀器會計算出T-score (T值)。T-score代表接受檢查者的骨質密度值與健康年輕人的骨質密度值之標準差。簡單而言，T-score為0即代表你的骨質密度值與健康年輕人的骨質密度平均值相

若。根據世界衛生組織定義，T-score在-1或以上屬骨質密度正常。T-score介乎-1與-2.5之間，代表骨質密度偏低，而T-score低於或等於-2.5則代表患有骨質疏鬆。

即使骨質密度偏低，仍可通過實踐健康生活模式，減慢骨質流失速度。避免吸煙、飲酒及過量飲用含咖啡因的飲品、不攝取過量鹽份、確保從食物中攝取足夠鈣質和恒常運動都可以強健骨骼，減低骨質疏鬆症所帶來的影響。含有豐富鈣質的食物包括奶類食品、豆製品、深綠色蔬菜及果仁類等。除了從食物攝取鈣質外，每天亦要讓溫和的陽光

接觸皮膚約10分鐘，這可促使身體製造維生素D，幫助吸收鈣質。但夏天中午太陽非常猛烈，謹記要避開這段時間曬太陽，以免曬傷。

恒常運動可幫助減低跌倒機會，尤其負重和改善平衡力的運動，例如利用自身重量做半蹲或耍太極等。伸展運動則可增強身體靈活度和平衡力，不過，只做伸展運動不足以維持骨骼及身體健康，故應將不同種類的運動融入至鍛煉習慣之中。

「賽馬會流金匯」正推行專為50至64歲婦女而設的賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃，通過舉辦公眾教育及多元化活動，鼓勵她們及早建立健康的生活模式。本月主題是骨骼健康，歡迎到中心網站 (<http://jcch.org.hk>) 瀏覽活動詳情及報名。查詢可致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯註冊護士