

80歲骨質勝過中年人

骨頭隨年紀增長而變得「卜卜脆」似乎是自然定律，然而，中心近期舉辦的骨質密度篩查卻打破了這刻板印象，同時亦為社區敲響警鐘。

20位50+參加者中，竟有三分二結果未如理想，部分更已跨過紅線，響起骨質疏鬆的嚴重警號。令人驚喜的是，一位年逾80歲的男會員，其骨質密度報告不僅勝過不少比他年輕30歲的人，更比兩年前的檢查有所進步。

他的「護骨秘訣」，在於每周堅持回來中心進行器械負重訓練。醫學研究早已指出，適當的阻力與負重運動能刺激骨骼，激活成骨細胞，增加骨密度，只要方法正確，踏入金齡亦能擁有強健的骨骼。

既然運動效果如此顯著，正面臨骨質疏鬆威脅的50+，是否應該立刻自行開始重訓？答案是必須謹慎。如果本身已有嚴重骨質流失而不自知，或患有膝痛、心血管疾病等隱疾，缺乏指導下盲目操練，容易因姿勢錯誤或負荷過重，導致關節受損，甚至骨折或其他健康問題。

為協助50+全面健骨，筆者所在的中心動員跨專業團隊共同合作，針對骨質疏鬆提供全方位支援。除透過講座讓社區人士認識骨質疏鬆症外，中心亦安排超聲波骨質密度篩查評估。

護士會詳細了解參加者的家族病史與生活習慣，並按其健康指標作出建議及轉介；物理治療師及復康教練則會針對個人的

關節狀況與肌肉力量，設計安全的阻力或負重訓練處方，並指導正確姿勢；營養師從飲食入手，進行身體成份分析，量身訂造補鈣健骨及增肌的營養方案，從內在提供骨骼生長所需的原材料；藥劑師則負責審視保健品與藥物，提供正確藥物管理及指導，防範藥物副作用或相沖風險。

骨質密度篩查不及格只是一個及時的健康警號，而非無法挽回的絕症。面對骨質流失，大家應積極及早尋求跨專業團隊協助，通過科學評估與度身訂造的護骨方案，你我都能像這位80歲會員一樣，重新掌握健康主導權，活出強健愉快的人生。

作者為賽馬會流金匯註冊護士

www.jcch.org.hk