

中老年人宜防 骨質疏鬆症

年齡愈大，腸道功能降低以及壓力或藥物之因素，均會影響鈣的吸收。只要每天攝取600毫克以上的鈣，配合適度運動，即可防患骨質疏鬆症產生。

骨質疏鬆症是骨骼架構不變，可是骨質卻逐漸的流失，造成空骨架的一種病變。尤其是50歲以上的中老年人，便會有骨質流失現象產生。假如有適當且有恆的運動，以及每天攝取足夠的鈣質及維他命D，都可預防骨質疏鬆症的產生。會造成骨質疏鬆症的原因

很多，主要與年齡、性別、運動及鈣的攝取是否足夠有關。女性停經後，有1/4的人會罹患此疾，而且男女比率約1：4。罹患骨質疏鬆症的患者，剛開始時會感到腰酸背痛，等到骨質散失達到30%以上時，易造成骨折、駝背、腿骨變彎且不能支撐體重等現象。

50歲以上 骨質易流失

而一般人自50歲以後，開始有骨質流失的現象，如果年輕時在飲食、生活習慣上不多加注意，易得此疾，飽受其苦。有骨質疏鬆症的人，對鈣的攝取量通常較低，正常人鈣質攝取量是成人每天600毫克左

孕婦營養不良 易出現不適症狀

台中張小姐來信問：

我現在已懷孕5個多月，體重卻有減輕的現象，血壓也下降，食慾不好，幾乎食不知味，且常有氣喘、頭暈就冒汗的現象，腰酸疼、抽筋且肩膀酸痛，不知這些現象是否屬於正常？尤其頭暈、氣喘非常嚴重，若發作則必須蹲下，否則視線全無，請問這是否可治療？

答：正常的懷孕通常到5個月時，懷孕初期的不適症狀應該大都已经消失了，體重也應該會逐月漸增。孕婦本身的營養、電解質（尤其是鈣及鐵質）及血液成分，因未懷孕時月經來潮的流失本就須要補充，懷孕後又須供給胎兒，加上天氣熱，如因而無法補足所需，則極易形成貧血、營養不良及缺鈣等現象，而出現體重減輕、血壓下降、頭暈、冒汗、氣喘、抽筋、肩膀酸痛等，最好能按時產前檢查及時發現病因治療。



優
生
信
箱