

2. 營養不良：如維生素D不足，鈣攝取不足，高蛋白或高鹽飲食，骨骼礦化異常等。

3. 缺少運動：如長期臥床，肌肉退化；骨骼發育細小，強度變差。

4. 過度勞動或過度運動：骨骼變形、關節發炎等。

5. 年齡老化：腸道吸收能力差，造骨細胞功能衰退，骨合成量減少，以及骨質流失。

6. 生活習慣不良：酗酒、抽煙、喝大量咖啡、節食減肥不當。

7. 肝腎疾病：肝病患者維生素D及骨蛋白質合成減少；腎病患者引起維生素代謝異常、低血鈣症，所引起代償性骨質流失。

8. 遺傳疾病：如成骨不全症、軟骨發育不全等。

9. 藥物使用不當：類固醇、抗癌藥物、利尿劑、含鋁制酸劑、抗凝血劑、止痛劑等。

10. 種族：黑種女性較少，而高加索人、東方人、白人較易發生。白人發生率約為黑人的兩倍。

11. 精神壓力較大、情緒不穩者。

12. 職業病或環境病因素：重金屬中毒（鉛、鎘、鎳、鋁等）。

13. 地理因素：緯度影響陽光照射，緯度愈高愈易發生髖骨骨折。

14. 氣候：寒冬日照少，維生素D缺乏，影響鈣質吸收。

15. 工業化程度愈高者，居民較少運動，人口結構老化愈甚，加上工業污染危害所致。

65歲以上的老人跌傷易骨折

老年人在其生命週期中，可能由於上述一個或多個因子作用的結果造成骨骼強度衰減，尤以暫時性或永久性骨質疏鬆症為常見，嚴重者甚至輕微外力即可引起脊椎、髖、腕、肩等處關節附近的骨折。

其中髖骨骨折是相當常見的疾病，而根據台灣省家庭計畫研究所最近完成「老年髖骨骨折患者追蹤調查研究計畫」，顯示每1千個65歲以上的老人當中至少有2個會發生髖骨骨折。發生的月份以3月及10至12月較多。發生的地點建築以公寓和平房居多，女性多在室內，男性多在戶外，其骨折當時之活動主要各為「走動」和「逛街、穿越馬路或散步」。值得注意的是其中有65%都由於跌倒所致。而且髖骨骨折後1年、2年和3年內之死亡率分別為7/1，1/4和1/5。因此要防範老年髖骨骨折就要從預防老人跌倒做起。其具體做法包括：

注意維護老人健康

對於老人已被診斷出來的疾病，要遵照醫護人員的損示去治療，包括定時服藥、追蹤檢查等，千萬不要隨便自己停藥或

農友的福音

綠色大革命神奇有效微生物群
栽培旺(SAION)-EM系列

使用方法：灌土、噴葉

日本原裝進口

效力：促進發酵分解動植物殘體及新陳代謝改善
土壤團粒結構，防止水分養分流失，減少
連作之損害，抑制線蟲繁殖，促進發芽增
加甜度，延長收穫物之保鮮保藏期限。

日本SANKO會社榮譽出品檢台(83)5字第00351號

商品名	楓木葉企業股份有限公司
栽培旺-EM1號	地址：台南市府前路一段245號
栽培旺-EM2號	電話：(06) 2233527-9
栽培旺-EM3號	傳真：(06) 2295043