

骨質疏鬆症 不是老人病

那些食物含有豐富的鈣質呢？從牛奶、奶製品、綠色蔬菜、豆腐、小魚乾等食物中，都可以獲得鈣質，尤其是牛奶，不僅含鈣量豐富，且容易吸收，所以，每個人每天至少要喝2杯以上牛奶。

經常運動，可以使骨骼受到壓力，既可減少骨質的流失，又可增加骨骼的強度，因此，每周至少要做5次運動，如步行、跑步、舉重、騎自行車或打網球等，任選一項均可。但要避免穿不合腳的硬底鞋或在不平的路上慢跑，以免關節受到震動，造成傷害。

此外，要到室外晒太陽，選食含有維生素D的食物，如添加維生素D的牛奶、肝臟、蛋黃等，如果服用魚肝油，則不可過量，以免維生素D過多而中毒。

其他，抽煙和喝酒的習慣要有節制，少吃大魚大肉，以防止攝取過多的蛋白質等，都是減少骨質疏鬆症的方法。

具有骨質疏鬆症危險因子的婦女，需要定期作骨質檢驗，如診斷確定骨質有衰退的現象，即需著手治療，以防止病情惡化。

雖然至今尚無有力的文獻能證明在更年期增服鈣片可以強化骨骼，但是大多數學者都贊成給病人服用。醫師們建議停經期的婦女，每天應攝取1,000~1,500毫克的鈣，這個劑量剛好等於太空人完成任務後所需補充的鈣量。

醫生特別提醒鈣片的服用，要和食物隔開，可用開水或果汁一起吞服。最好在早餐前1小時服用，因為果汁可以刺激胃酸分泌，幫助鈣的吸收。而不與食物同服，可在腸道內避開蛋白質和纖維質的干擾，以增進吸收效果。

更年期婦女的運動，每周也不可少於5次。不過治療骨質疏鬆症最好的方法，還是補充女性荷爾蒙。但因使用荷爾蒙會產生不良的副作用，因此，宜與醫師討論後再決定，以免心生恐懼。

如果醫生發現病人骨質流失太多，且不宜投以荷爾蒙時，則會考慮使用氟化物和鈣的治療，不過這項治療通常不會用在第一線的。

很多人以為骨質疏鬆症是老人病，其實這

種病在年輕時便開始發展了，只是沒有症狀而已。因此，任何年齡的人，都要記得食用均衡的飲食，天天喝牛奶，常常運動，為骨骼組織做好保護工作，就好像為了保護家中財物，要隨手鎖門，做鐵門窗、裝防火檢測器一樣的道理。有了健康，才有希望，願大家都健康平安。（來隆祚）

牛奶的困惑

陽明醫院新陳代謝科 洪建德

牛奶最近被捧上了雲霄，但是大家只知道要多吃牛奶，可是為何？要喝多少？

牛奶是食物中營養成份很好的食物，因為它有蛋白質、脂肪及醣類，其中的醣類就是令國人腹瀉、肚痛的乳糖。人有70%以上的人有乳糖不耐症，國人吃了牛奶，乳糖酶缺乏，所以小腸沒法消化、吸收，到了大腸，被細菌發酵成空氣和水，所以腹脹、拉肚、放屁。現在有低乳糖牛奶，問題才解決了一半。

另一半是脂肪，由於許多現代人吃了許多肉類，脂肪的攝取，尤其飽和脂肪酸及膽固醇令人傷腦筋，所以要減少脂肪，可是這樣一來，我們吃什麼，只吃蛋白質部分的牛奶，這種牛奶稱之奶蛋白。

那麼，許多人苦心提倡喝牛奶，不就没意思了？不！現代人年齡提高，古人在30多歲就齒危鬆禿，不久於人世了，所以沒有機會得到這個病，那就是骨質疏鬆症。

根據現在醫學的研究，老人有1/4患有此病，這個病的預防勝於事後骨折的治療，而預防之道就是每天吃1公克的鈣及運動。

運動倒是容易，而含鈣食物却不容易吃到1公克。吃正常飲食，加上喝牛奶要3罐，才能達到0.6公克，而3罐牛奶喝下去，膽固醇已過量，蛋白質已達1/3強，只能再吃1兩2兩肉，所以也不切實際，喝牛奶達到鈣質的攝食，路途是遙遠而多艱。