

骨質疏鬆症的預防與治療

鈣於骨質疏鬆症的預防及治療上，
扮演著一個很重要的角色。

年輕婦女平時就應注意鈣的攝取與經常運動，
預防35歲以後發生的骨質流失。

增加鈣的攝取量是否能有效的預防或治療骨質疏鬆症？根據對美國老年人營養狀況的研究發現，骨質疏鬆症（又稱為 osteopenia，意思是骨質太少）這種骨頭中礦物質流失的疾病，非常普遍。

在每10個白人女子中，就有9個人被認為有此症狀，而每5個人之中就有1人因此有髖骨骨折或是脊椎骨骨折的情形發生。老年人骨骨折的嚴重性，保守估計，有15~30%的人因為其導致的其它併發症，而終至死亡。而有關的醫療費用一年高達一百萬美元。

另外根據遺傳的結果發現，黑人女子隨著年齡的增長，其骨質密度反而增加，所以黑人女子較白人女子不易罹患骨質疏鬆症。

有些婦女早在25歲開始就已出現骨質減少的現象，但多數的情況則發生於35~40歲間。大部份骨質加速流失的情形，發生於婦女停經後，這也是為何使用雌激素（estrogen）來治療，可獲得相當大效果的原理。（雌激素可補充因停經後，雌激素產量減少的不足）如果不做任何預防措施的話，一個80歲婦女骨頭總重量可能只有當其40歲時的一半。

女人易得骨質疏鬆症

女人比男人易得骨質疏鬆症，因為女人自年輕時的骨質結構就較不緊密。為會因而消耗貯存於骨中的鈣質。據估

鈣質攝取量不足

對於任何年齡層的女子來說，鈣質的攝取量是影响骨質流失程度的主要因子：處於懷孕、哺乳期或是採用低熱量飲食而因此得不到適量鈣質的人，被認

送愛心 到萬巒

以服務農民為宗旨，已成立四十週年的豐年社，為協助於路竹平交道車禍中傷亡的屏東萬巒鄉農會會員家屬，發起“送愛心到萬巒”的捐款活動。

豐年社表示，農民終年辛勞，所得偏低，是最值得照顧的一群，對在這次車禍中死亡的農友，豐年社除深致哀悼之意外，該社員工並捐一日所得，以表慰問。同時豐年社也呼

籲國人不分鄉村和城市，不分農人和商人，發揮人飢己飢，人溺己溺的精神，踴躍捐款，給這次車禍中傷亡的家屬一點暖意。豐年社尤其希望各地農會及所有農民參與此項活動。

豐年社已成立專戶，捐款請到郵局劃撥：0005930-0 豐年社（註明“捐款”）。

此外，為求徵信，豐年社並請高瑞鋒及藍瀛芳律師担任此項活動的監督。

年輕女性平時就應重視運動與鈣的攝取量，預防35歲以後發生的骨質流失。



計，大約有75%的婦女，沒有達到每日800毫克的建議攝取量。

骨質疏鬆症起因於骨頭結構中的礦物質自骨中游離，釋放於血液循環中，因為正常的恒定機制(homeostatic mechanisms)失去平衡，使得血液中的鈣無法再吸收形成骨質，終至隨尿液流失。

骨質疏鬆症的症狀包括背部疼痛，骨畸形，駝背及骨折，這些症狀使得患者的活動量降低，更加速骨質流失的速度，但也可能毫無明顯的症狀發生。

使用鈣補充劑

無疑地，骨質疏鬆症是由於一些營養上，及其它因素共同造成的。真正的機轉，我們還不是十分了解，但可以肯定的是，鈣的影響及鈣／磷比例對於此疾病的形成與治療有絕對的關係。

事實上，實驗已證明以口服鈣補充劑(通常是每日1公克含量)來治療骨質疏鬆症，的確可降低骨質的流失。而雌激素的使用，也有相同的功效，因為

對於停經後婦女，雌激素可以增加鈣的吸收。

每日大約1.2～1.5公克的鈣，被認為是停經後婦女維持骨質重量(bone mass)及鈣平衡(calcium balance)的必需量。這個數值高於現今的建議攝取量，及大部份停經後婦女的每日攝取量。

所以骨科專家建議：每日攝取量未達到1.5公克的停經後婦女，都能使用鈣補充劑。另外，氟化物也被用來幫助強健骨頭。在合併使用鈣、雌激素及氟化物後，骨折的發生率明顯地下降。

時常走動均衡飲食

其它的建議包括：時常走動，因為缺乏運動，會增加鈣的流失。對於年輕的婦女們，也應多注意平時飲食的鈣攝取量，是否達到建議的標準。

總括而言，雖然有關的各項研究仍在進行中，但是大部份的營養專家都同意：鈣於骨質疏鬆症的預防及治療上，扮演著一個很重要的角色。(取材自Nutrition & Physical Fitness一書)

科學月刊

榮獲79年度金鼎獎 是一份值得您珍藏的好書!!

二十年來，她雖沒有美麗的外在，
但卻一直擁有別人所沒有的內涵，
像這麼好又不貴的書，您還不心動嗎？心動不如馬上行動！

劃撥帳號：0018482-3 科學月刊社

我們搬家了!!

科學月刊已於十一月一日起，搬至台北市10762羅斯福路三段125號11樓之4繼續營業，歡迎我們的老朋友及新朋友，繼續支持我們。電話：3634910，3634913。