

## 骨質疏鬆症七種高危險群的警訊

[ 發表醫師 ] : 護理指導 醫師(骨科)

[ 發布日期 ] : 2007/3/8

我會不會得骨質疏鬆症這是繼婦女停經症候群之後，頗受關注的問題。不少婦女即使尚未面臨停經，還是可能受骨質疏鬆症威脅，婦產科醫師說，是不是骨質疏鬆症的高危險群，個人可自行判定。

1. 女性的罹患率為男性的 6~8 倍再更年期時尤其明顯。
2. 停經期提早來到的女性。這裡提早的定義是 45 歲以前就停經者，就算過早、還有，做過卵巢或子宮切除手術者也是高危險群。
3. 就種族差異來看，北歐白人女性罹患率最高，其次是亞洲女人(包括中國人合日本人)，黑種人及西班牙血統者最低。
4. 體重過輕或過重都不好。
5. 長期攝取低鈣食物，例如節食或挑食，也不喝牛奶或其他乳製品者。
6. 長期坐辦公桌，缺乏運動的人。要注意的是，過度運動也會使年輕婦女提早停經，使骨質密度減低。
7. 其實，包括家族有人曾患骨質疏鬆症，姑嫂阿姨等人愈多，罹患率相對提高；抽煙、喝酒、過量飲用咖啡、茶、吃大量的蛋白質食物、長期臥床或缺乏運動的人等，都是骨質疏鬆症的高危險群。

醫師說，除了年輕女性之外，四五十歲婦女都建議補充鈣質，來源可以是食物或吃鈣片。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**