

## 男人不會得骨質疏鬆？

骨質疏鬆這種病應該只會發生在女生身上吧？這種想法大部分存在於男性的印象中，女人進入更年期後較容易有骨質疏鬆的毛病，所以這種病應該是女性特有的吧？但，事實真是如此嗎？

電視上的奶粉廣告，一直告訴我們女人要定時攝取鈣質，補充血液中的鈣含量，其實這種觀念沒錯，但是難道只有女人需要嗎？其實不然，男人也會得骨質疏鬆，只是女性由於骨架及骨質量比男性小，得病的機會才較高，加上更年期之後，雌激素分泌停止，使骨質流失更快，所以在一般人的觀念中，這種病都只在女性的身上聽到。

醫學研究發現，人類的骨頭密度在 20 歲左右達到高峰，大約在 40 歲左右骨頭密度開始逐漸減少，這種現象並沒有性別的差異；骨骼是一個動態的器官，身體會不停製造新的骨組織，而舊的骨組織會被分解及取代。

當我們的年齡超過 30 歲以後，製造骨組織的速度會開始相對地減慢，意思就是被分解的骨組織比新製造的骨組織為多，導致骨質慢慢流失。如果一個人年輕時的骨質已經較少且骨質流失速度比較快的話，年老時罹患骨質疏鬆症的機會便會增加。

據調查，國內 65 歲以上女性，有四分之一以上是骨質疏鬆患

林曉萍

護理師



者；而 50 歲以上男性患本症的機會也高達十二分之一，此外年輕女性骨質流失的情況也較高。

那麼究竟該如何預防呢？首先，請各位男士們先戒掉抽菸、酗酒的習慣，以延緩骨質流失的速度，並且保持每日運動的習慣，尤其是負重性的運動，例如：慢跑、體操、步行等。至於飲食方面，應攝取足夠鈣量、蛋白質和維生素，補充充分鈣量可提供基本骨骼代謝的需求，降低骨質流失。

以鈣的攝取而言，平日應多喝牛奶，最好每天 600 c.c.，分三次飲用，以增高吸收效率，其他如乳製品、乳酪、豆類食品、小魚乾、吻仔魚、甘藍菜或萵苣等綠葉蔬菜等，也可作為補充鈣質的來源。此外，每日均衡攝取食物中的營養，才能吸收足夠的鈣質。

骨質疏鬆的發生通常是無聲無息、沒有症狀的，故預防勝於治療，它的防治並不是到了年老時才要做，應該從年輕時就要開始，在年輕時先儲存最大的骨本，以應付年老時的骨質流失，不要讓別人有機會說您越老越「倒縮」喔！

