

骨骼老化殺手 1退化性關節炎

• 55歲以上近5成罹病機率

對不少銀髮族來說，退化性關節炎是最常發生的疼痛。所謂「退化性關節炎」，主要是指關節腔內的軟骨過度磨損，加上體內葡萄糖胺的合成速度趕不上分解速度，使關節液失去黏稠與彈性，造成關節失去吸震與潤滑的功能，進而導致發炎與關節變形。研究指出，55歲以上的中老年人，有近5成的罹患率。

• 下樓梯膝關節承重多5倍

退化性關節炎好發在膝關節、髖關節、脊椎、手指與足部等富含軟骨的關節，其中以「膝關節」最常見。發炎症狀有關節僵硬、疼痛與發熱等，尤其是上下樓梯或蹲、跪時，疼痛會更明顯。以膝關節為例，平地走路時，膝關節承受的壓力是體重的2倍，上樓梯時需承受體重3倍的壓力，而下樓梯時則高達體重的5倍。

骨骼老化殺手 2骨質疏鬆症

• 骨密度變小 撞擊容易骨折

當原本結構緻密的骨骼，隨著年紀增長、飲食不均衡、荷爾蒙減少與運動量不足等因素影響，骨骼開始出現孔隙、中空與疏鬆的現象，表示骨質正在流失，骨質密度會逐漸減低，疏鬆的骨骼受撞擊時，很容易就出現骨折問題。

• 症狀不明顯 男女都要注意

骨質疏鬆症往往在「不知不覺」間出現，初期的骨鬆通常無明顯症狀，女性在停經後，受荷爾蒙分泌減少的影響，骨鬆的發生率與嚴重度特別高，但若發生骨折，男性骨折後第一年的死亡率卻遠高於女性，可見預防骨質疏鬆，不分男女。。

顧骨？顧關節？

• 骨質疏鬆症，多補鈣／關節炎，補葡萄糖胺

想要有效預防退化性關節炎與骨質疏鬆症，均衡飲食與適度運動是最大原則。退化性關節炎所引起的關節疼痛，需要多補充關節腔內逐漸流失的葡萄糖胺，而對骨質疏鬆症而言，多補鈣才有助益。

葡萄糖胺常見於甲殼類動物的外殼、豬耳朵、蹄筋、海參、山藥等，透過食用含葡萄糖胺的保健產品，有不錯的保健效果。而鈣質的補充則可以從魚貝類、黃豆與乳製品等獲得。

• 運動／多做伸展運動 增肌力

退化性關節炎與骨鬆患者，平時可多做一點伸展關節、增加肌肉力量的運動，例如游泳（避免自由式和蝶式）、騎腳踏車、瑜珈（避免蹲、跪動作）等，以鍛鍊肌肉、保護關節。

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。