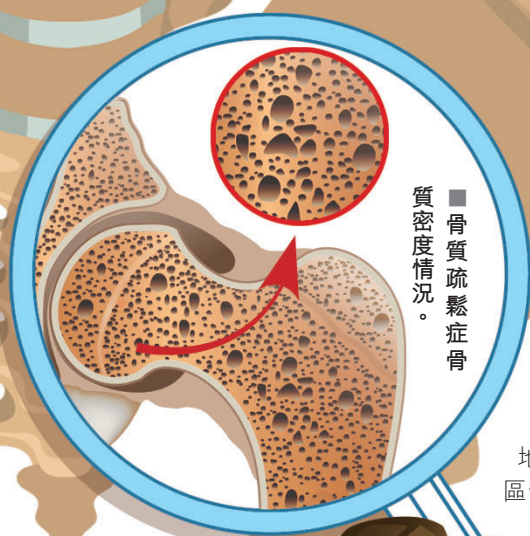


內調運動並舉 防骨質疏鬆



■骨質疏鬆症骨質密度情況。



金維軒中醫

骨質疏鬆是一種代謝性骨病，主要是由於骨量大量丟失、骨骼微小結構破壞、骨質脆性增加，導致患者容易出現骨折的全身代謝性骨病。骨質疏鬆的臨床表現主要有疼痛伴有無力、身高變矮和駝背，嚴重的是併發骨折，其中脊柱、髖部和腕部是最容易好發骨折的部位。在日常生活中，骨質疏鬆屬於慢性病，和感冒、濕疹一樣常見，但卻被認為是人類健康的沉默殺手之一，它不像高血壓、高血脂、高血糖等症狀那麼明顯，它的變化和對身體的危害，是潛移默化、悄無聲息的。所以，由於前期症狀不明顯，常常被人們忽視，只有發展到骨折發生時才察覺。

文：香港中醫學會金維軒中醫 圖：金維軒、資料圖片

骨質疏鬆症的發病與年齡息息相關，已經成為影響中老年人生活品質的重要原因。2023年骨質疏鬆症中西醫結合診療專家共識提到了我國65歲以上人群骨質疏鬆患病率為32%，男性為10.7%，女性為51.6%。此外，不同地區骨質疏鬆差異也較為明顯，如中國城市地區發病率為25.6%，農村地區為35.5%。

常見的臨床表現首先有疼痛，以腰背痛多見，佔疼痛患者中的70%—80%。疼痛時伴有無力，沿脊柱向兩側擴散，可擴散到胸腹部，彎腰、咳嗽、勞累後疼痛加劇，休息時疼痛減輕，夜間和清晨醒來時加重，日間疼痛輕。此外還有身高變矮和駝背，主要見於中老年婦女，多在腰背疼痛後出現。因為骨質疏鬆後脊椎的椎體發生骨小梁骨折，椎

體壓縮出現楔狀變形所致，表現為駝背或圓背畸形，患者身高變矮，身長平均縮短3—6cm，嚴重者可縮短10cm以上。

骨質疏鬆的誘因則包括缺少日曬、缺乏負重或抗阻力運動、遺傳因素、體內激素水準降低、失用因素等。



■骨質疏鬆症影響中老年生活品質。

預防骨質疏鬆方法

骨質疏鬆的病情是不可逆轉的，預防遠比治療更重要。

一、運動方法

水瓶負重深蹲

強度：每次做10—12個為一組，每天做3—4組，組間休息1分鐘，每周練習3—4次。

要點：拿兩個裝滿水的礦泉水瓶，體直立，兩腳分開與肩同寬，腳尖朝前，兩手臂手握礦泉水瓶做上舉動作，同時屈髖後屈膝，臀部向下向後蹲，蹲至大腿與地面平行，小腿與背部平行憋氣蹲起，手臂還原至原位，至快直立時，嘴巴呼氣。

快步走

強度：以每分鐘，70—100步為宜。

要點：抬頭、挺胸、直腰、四肢擺動自如，兩臂剛力向前擺動。注意力主要放在呼吸系統、胸廓及肩帶的活動上。

慢跑步

強度：運動強度參考「心率=170-年齡歲數」，每次約30分鐘。

要點：上體稍前傾，頭部自然。軀幹收腹拔背，兩臂自然協調擺動，兩腿用力蹬擺，注意力主要放在腿的蹬地及腰椎受力的感受上。

■快步走、慢跑步。

二、規律生活 延緩骨質疏鬆

增加鈣攝入

骨骼代謝需要飲食補充，平衡的膳食可以提供更多的代謝營養。常見富含鈣的食物：牛奶、豆製品、芝麻、海帶、蝦等。富含磷的食物：菠菜、栗子、葡萄、雞、土豆、蛋類。富含維生素D的食物：海魚、動物肝臟、蛋黃、瘦肉、堅果等。

維生素D3補充

體內活性維生素D3可促進腸道對鈣、磷吸收，促進骨的形成，有防治骨質疏鬆的作用。

曬太陽

正常人在充分日照的條件下，曬背部15—30分鐘，皮膚即可合成足夠的維生素D供生理需要。冬天可以盡可能地接觸

日曬。其次不可以隔着玻璃曬太陽。

減少鈣丟失

生活中應盡量戒煙、限酒，減少咖啡、濃茶、碳酸飲料的攝入量，養成良好的飲食習慣和作息時間，對於減少鈣丟失，預防骨質疏鬆有很好的作用。煙酒可以影響鈣和維生素D的代謝，從而影響骨細胞的代謝；過量的咖啡因可使尿液排泄時把更多的鈣離子排除體外，影響身體對鈣的吸收；碳酸飲料可阻止鈣吸收。

少熬夜

酸性體質是鈣質流失和骨質疏鬆的重要原因。熬夜、心理壓力過重等都會加重體質酸化。

三、煲湯

壯骨湯

材料：杜仲一兩，淮山一兩，牛膝一兩，杞子五錢，核桃一兩，豬骨一斤，大豆

煮法：豬骨汆水備用，與其餘藥材一同放入鍋中，加適量水，先以大火煮沸後轉小至中火煲兩小時，放鹽調味，即可飲用。



■杜仲

■淮山



■大豆



■杞子