

想像一下，就當媳婦熬成婆，終於可以放下重擔、享受退休人生的時候，卻因為腰椎骨折而長期背痛、因為手腕骨折而無法抱孫子、因為大腿骨折而不良於行！這是多麼悲哀的一件事？！

有那麼嚴重嗎？根據民國 93 年到 97 年的國民營養健康狀況變遷調查報告，國內 50 歲以上的婆婆媽媽們有 41.17% 的人患有骨質疏鬆。也就是說每 5 位就有兩位是脆性骨折的高危險群。這些女性同胞很有可能在輕微創傷，例如從站立時的高度或更低高度跌倒，或未被注意到的創傷等，就發生骨折。而最容易骨折的地方就是腰椎、手腕跟髖部。所以，不只皮膚需要保養，骨頭更需要！保養的重點如下：

一、多攝取含鈣及維生素 D 的食物。鈣質，就是我們的骨本。而維生素 D 是幫助人體吸收鈣質的關鍵。根據衛生署統計，超過九成台灣女性鈣質經常不足。平時多吃奶製品(鮮奶、奶粉、優酪乳、起司)、黑芝麻、小魚乾、芥蘭、黑甜菜、山芹菜、莧菜、綠豆芽、紅鳳菜，可補充人體需要的鈣質。若想服用鈣片，服用方式應為低劑量多次(分散在 3 餐飯後)服用。切忌一次服用足量，因人體吸收有限，80% 會藉糞便或尿液排出，反而增加腎臟負擔。

每日需接受陽光照射至少 15 到 30 分鐘，即可使人體合成足量的維生素 D。食物方面可儘量多攝取鯊魚肝油、沙丁魚、青魚、和牛奶；素食者，則可以考慮蕃薯、苜蓿、香菇、和燕麥等。

二、減少鈣質流失。一般都以為咖啡會造成骨質疏鬆，不過高磷的發泡飲料及過鹹的食物，才更容易導致鈣質流失。所以，清淡飲食，不但可以避免三高(高血壓、高血糖、高血脂)，還可以保骨。如果實在需要咖啡，每天盡量少於 2 杯 250~300cc.，且嘗試改喝拿鐵等加入鮮奶的咖啡。

三、走路、快走、慢跑、跑步。這些運動都能不同程度的改善骨質密度。應該要注意安全、避免受傷、量力而為、持之以恆的進行。而且國家衛生研究院今年(2014 年 8 月 18 日)就發表「新版運動指引」，強調每天只要「刻意」健走 15 分鐘，就可以延長 3 年壽命；相反地，如果不運動，就會增加罹患癌症、中風、糖尿病與心臟病風險。

四、諮詢專業醫師。一般而言，防治骨質疏鬆的藥物，包括雙磷酸鹽、鋁鹽、副甲腺素、雌激素受體調節劑、雌激素等等，均可減少骨折率 40% 以上，都算是很有效的藥物。只要是合格的骨鬆醫師，都能根據病況給予最合適的建議，成為婆婆媽媽們有力的靠山。

平常只要多注意些小地方，就可以享受健康的生活。想擁有「小確幸」，一點也不困難。