

骨質疏鬆預防-5個重點

依《保骨不骨折·作伙對抗骨質疏鬆症》PPT內容整理

骨質疏鬆會讓骨頭變脆、容易骨折。平時存骨本、養成好習慣、及早檢查很重要！



1 足量補鈣

50歲以上每日鈣質約**1200 mg**。



奶類



芝麻堅果



深綠色蔬菜

2 補充維生素D + 適度曬太陽

每日維生素D約**800-1000 IU**，幫助鈣質吸收。



曬太陽



蛋黃



多油脂魚類

3 規律運動存骨本

多做負重與肌力運動，幫助維持骨密度與肌力。



快走



上下樓梯



彈力帶



肌力訓練

4 遠離傷骨習慣

不抽菸、少飲酒、別久坐，骨骼更健康。



不抽菸



少飲酒



少久坐

5 留意警訊・及早檢查

若有駝背、變矮、不明下背痛，或屬高風險族群，應就醫檢查骨密度。



駝背



變矮



下背痛



骨密度檢查

小提醒

若曾骨折、已診斷骨質疏鬆，或屬高風險族群，單靠鈣片可能不夠，**請與醫師討論治療與持續追蹤。**

早期篩檢，
早期治療！

