

阿嬤骨鬆全身痛

醫教 3 招固骨本

★ 臺中榮總醫療團隊



但因骨鬆症狀難以察覺，患者往往在跌倒造成骨折後才前往就醫，影響生活品質，也易造成難以挽回的遺憾。

87 歲的張奶奶曾因不慎跌倒造成髖關節骨折，經手術更換髖關節後，仍不時腰痠背痛，也痛到無法起身，經接受藥物療搭配每天走路、曬太陽等，擺脫全身痠痛的痛苦。

臺中榮總骨質疏鬆防治中心執行長醫師李旭東建議，除了女子 55 歲以上、男子 65 歲以上記得測量骨質密度，平時也可以靠走路當運動、曬太陽，做做伸展操等顧骨本 3 招，提升骨品質。

李旭東醫師指出，亞洲人是骨質疏鬆症的高危險群，尤其 40 歲以上女性、不運動、不曬太陽、菸酒、抽菸等不良習慣都是骨質疏鬆高危因子。衛福部資料顯示，老人髖骨骨折後，約 50% 無法恢復行走能力，約 20% 在 6 個月內死亡；

以挽回的遺憾。

臺中榮總骨科部主任李政鴻說，臨床曾收治 92 歲楊姓女病患，她長期深受背痛困擾，直到某天彎腰時發生胸椎骨折送醫急救，才發現是骨鬆所致，所幸治療狀況良好，術後隔天即可起身，配合治療下，恢復行走，背痛也緩解。李政鴻建議養成運動習慣，老人可以多走平路，多攝取牛奶、乳製品、綠色蔬菜等含鈣食物、曬太陽等，有助保養骨品質。

臺中榮總復健科主任張幸初建議，治療骨鬆除了藥物治療之外，運動與營養等非藥物治療對於增肌強骨也有非常顯著的成效，中榮成立骨鬆復健班，以團體活動加強運動的動機，參與者腳力與平衡力進步，行走、爬樓梯覺得輕鬆、有力。

