

骨頭湯真的萬能？這些誤區你真的要瞭解



動就會造成骨量丟失。體育鍛煉對於防治骨質疏鬆具有積極作用。

另外，如果不注意鍛煉身體，出現骨質疏鬆，肌力也會減退，對骨骼的刺激進一步減少。這樣不僅會加快骨質疏鬆的發展，還會影響關節的靈活性，容易跌倒，造成骨折。

誤區七：骨折手術後，骨質就正常了

正解：發生骨折，往往意味著骨質疏鬆症已經十分嚴重。骨折手術只是針對局部病變進行治療，而全身骨質疏鬆的風險並未得到改變。因此，我們不但要積極治療骨折，還需要客觀評價自己的骨質健康程度，以便及時診斷和治療骨質疏鬆症，防止再次發生骨折。

應該怎麼正確防治骨質疏鬆？

規律運動

運動可改善機體敏捷性、力量、姿勢及平衡等，還有助於增加骨密度，以減少跌倒和骨折風險。每天1小時的戶外運動和充足的日曬，能夠幫助人體合成維生素D，可以使骨骼更強壯。堅持參加合理的體育運動還可以增強肌肉力量，提高身體的平衡能力，使得步態穩定和靈活，使老年人不容易摔跤。

均衡營養，攝入足夠的鈣和維生素D

在平衡膳食的基礎上，保證充足的鈣和維生素D的攝入。

奶類及其製品是鈣的良好來源，建議每天至少保證250ml以上的牛奶。此外，蔬菜水果中富含鉀、鎂、銅、鋅、維生素C和維生素K

等有利於骨骼健康的營養素，對骨質疏鬆也具有預防作用。

絕經期婦女，每日還可吃些豆製品，大豆類食物不但含鈣豐富，而且含有大豆異黃酮等，有利於鈣質吸收利用且不含膽固醇，可在控制脂肪攝入的同時獲得充足的鈣質，如果從食物中攝入的鈣不足，或者是已經患有骨質疏鬆症，可以在醫生指導下服用鈣劑。

骨骼中有機質的構成還需要足夠的蛋白質作為保障，雞蛋、魚類等優質和易消化的蛋白質較適合老年人，尤其要避免一味偏執於素食。

避免不良的生活習慣

吸煙會導致皮質的骨密度降低，經常吃高鹽食物，或營養不良，也很容易誘發骨質疏鬆。需要強調的是，吸二手煙同樣易患骨質疏鬆。過量飲用咖啡、可樂、酒類等也會增加骨質的流失，都應當適度控制。

避免藥物導致的繼發性骨質疏鬆症

最常引起骨質疏鬆的藥物是糖皮質激素如地塞米松、強的松、氫化可的松等，在類風濕疾病、腎臟疾病中常被用到。另外，抗腫瘤藥物如來曲唑、抗癲癇藥物、利尿藥等，也會使骨質流失，導致骨質疏鬆症。

謹防摔跤

尤其是老年人，要做好預防摔跤的各種措施，比如：儘量不設門檻，定期檢查老人經常走動的地方是否有障礙物，及時清除隱患，以防絆倒老人；過道、浴室加裝扶手，防止地滑導致老人摔倒；室內加裝小夜燈。

骨質疏鬆症任何階段開始治療都比不治療好。及早得到正規檢查，規範用藥，可以最大限度降低骨折發生風險，緩解骨痛等症狀，提高生活品質。

因此，對於已診斷骨質疏鬆的患者，需在專科醫師指導下評估骨折風險，給予個體化專業化的抗骨質疏鬆藥物治療，預防骨質疏鬆性骨折的發生。

隨著我國邁入老齡社會，老年人群急劇增多，而骨質疏鬆作為一種嚴重威脅。絕經後婦女和老年人健康的疾病，應引起全社會的重視，加強對骨質疏鬆的早期診斷、有效防治，迫在眉睫！

來看看防治骨質疏鬆的誤區你是不是也踩雷啦？

誤區一：喝骨頭湯能防止骨質疏鬆

正解：實驗證明，一碗牛奶中的鈣含量，遠遠高於等量骨頭湯的鈣含量。

對老人而言，骨頭湯裡溶解了大量骨內脂肪經常食用還可能引起其他健康問題。預防骨質疏鬆，要注意飲食的多樣化，少食油膩，堅持喝牛奶，不宜過多攝入濃茶和咖啡因。

誤區二：治療骨質疏鬆症等於補鈣

正解：簡單來講，骨質疏鬆症是骨代謝的異常造成的即人體內破

骨細胞影響大於成骨細胞，以及骨吸收的速度超過骨形成速度。因此骨質疏鬆症的治療不是單純補鈣，而是綜合治療，提高骨量、增強骨強度和預防骨折。患者應當到正規醫院進行診斷和治療。

誤區三：骨質疏鬆症是老年人特有的現象，與年輕人無關

正解：骨質疏鬆症並非老年人的“專利”，如果年輕時期忽視運動，常常挑食或節食，飲食結構不均衡，導致飲食中鈣的攝入少，體瘦，又不拒絕不良嗜好，這樣達不到理想的骨骼峰值量和品質，就會使骨質疏鬆症有機會侵犯年輕人，尤其是年輕的女性。因此，骨質疏鬆症的預防要及早開始，在年輕時期獲得理想的骨峰值。

誤區四：老年人治療骨質疏鬆症，為時已晚

正解：很多老年人認為骨質疏鬆症無法逆轉，到老年期治療已沒

有效果，為此放棄治療，這是十分可惜的。從治療的角度而言，治療越早，效果越好。所以，老年人一旦確診為骨質疏鬆症，應當接受正規治療，預防骨折，提高生活品質。

誤區五：靠自我感覺可以發現骨質疏鬆症

正解：多數骨質疏鬆症病人在初期都不會出現異常感覺或感覺不明顯。發現骨質疏鬆症不能靠自我感覺，不要等到發覺自己腰背痛或骨折時再去診治。

高危人群無論有無症狀，都應當定期去醫院進行骨密度檢查，有助於瞭解您的骨密度變化。對於已經確診骨質疏鬆症的患者，應當及早到正規醫院，接受專科醫生的綜合治療。

誤區六：骨質疏鬆容易發生骨折，宜靜不宜動

正解：保持正常的骨密度和骨強度需要不斷地運動刺激，缺乏運

聖路易地區2025華人黃頁已經出刊 歡迎至各大亞洲超市及餐廳免費取閱

2025 聖路易黃頁
SAINT LOUIS CHINESE YELLOW PAGES™

吉祥專營食品批發
Lucky Trading

鮮肉果蔬 餐館用品 冷凍海鮮
南北雜貨 米麵乾貨 各類罐頭

貨品齊全 品質穩定 價格公道 送貨到門
1590 Page Industrial Court, Overland, MO 63132
TEL: 314-426-3440 FAX: 314-426-4918

聖路易新聞·聖路易黃頁

電話: 314-991-3747

電郵: ad-slcj@slcjmail.com

網站: www.slcj.us

保險服務中心

代理多家公司·代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

- 汽車 Auto
- 房屋 House
- 商業 Commercial
- 健康 Health
- 人壽 Life
- 餐館 Restaurant

紅藍卡長者保險
Medicare
奧巴馬醫保
Obamacare

陸勤
John Lu
通國、粵、英語



Email: johnlurx@gmail.com

聖路易新聞 (St. Louis Chinese Journal)



新聞、廣告請洽

電話: 314-991-3747

E-mail: ad-slcj@slcjmail.com

電話: 314-991-3747 · 傳真: 314-991-2554
8517 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132
E-mail: ad-slcj@slcjmail.com · 網址: www.StLouisChineseJournal.com