

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 中國時報 日期 90. 2. 21 版面 三十九版



《白蘭氏健康列車講座》

## 儲存骨本血本 老了不怕病來磨

◎林志成／台北報導

人的年齡一超過三十五歲，身體機能就逐漸消退，若不好好保養，隨時會出問題。貧血與骨質疏鬆症是現代人愈來愈容易面臨的疾病，醫師建議，年輕時就應儲存骨本、血本，年紀大了，才有資源與這些疾病對抗。

由中國時報與白蘭氏企業共同舉辦的健康列車講座，日前開到板橋，由台大醫院家庭醫學科主任黃國晉主講「談貧血與骨質疏鬆症的預防」，吸引不少民眾前往聆聽，並詢問身體保健之道。

黃國晉表示，壽命延長使人口老化，高齡疾病的問題叢生，骨質疏鬆症可說是其中代表。人體骨質成長到三十五歲，以後就會慢慢流失，尤其婦女停經後骨質流失加快，若不開始適當的預防及補充，會導致骨質疏鬆症而易骨折。

「老倒縮」(台語發音)不是沒有根據，患有骨質疏鬆症的人，年紀愈大，身材會愈來愈矮。黃國晉說，人的骨頭有十二根胸骨、五根腰椎，一段脊椎塌下去，人的高度就會少一、二公分，塌愈多，駝背情況愈嚴重。因此，平時就要注重骨頭保養，老時才不會矮得像小孩子。

骨質疏鬆症所造成的最大併發症在於引起骨折，會造成高死亡率及高社會經濟成本。根據衛生署統計，台灣每年股骨骨折人數約三萬人，不僅花費近四十億元的醫療成本，其中約近兩成患者將於一年內死亡，約八成患者於骨折發生後六個月內無法行走。此外，因骨質疏鬆症所造成的腕部與脊椎骨折，患者必須承受難忍的疼痛，造成活動受限，影響生活品質。

黃國晉建議，骨質疏鬆症的預防應從年輕開始，尤其在青少年時正值骨骼發育期，更應維持鈣的平衡，強壯骨骼。多喝牛奶、吃小魚干、帶骨肉類或綠葉蔬菜，均可增加鈣的攝取；在煮排骨湯或含骨頭肉類食物時，可於烹飪時添加一點點醋，幫助骨頭中的鈣釋出，增加食物中含鈣量。

另外，黃國晉說，當血液中紅血球數目減少，影響到身體機能，就可稱為貧血。紅血球中的血紅素可攜帶氧氣到心臟、腦部及腎等組織，一旦血紅素的品質的不好，身體各器官缺氧，功能無法正常運作。

貧血患者的外在表現差異頗大。黃國晉表示，有些人貧血沒有症狀，只是爬樓梯會喘，身體不會受到明顯不舒服；但有些人會時常會覺得頭暈、視力模糊、頭重腳輕等。他強調，女性生理期失血，或男性痔瘡流血，若不及時控制在可承受範圍

，也會演變成貧血症狀。

黃國晉說，檢驗是否貧血其實很簡單，只要抽取一西西的血液，醫師就可化驗出來。如果自己檢驗，發現每根指甲有超過三分之一的地方白白的，那大概就是貧血了；也可從鏡子中看自己的下眼瞼，若結膜呈現蒼白顏色，那就要提高警覺了。

多吃含鐵的物質，可預防貧血發生。食物中以紫菜、髮菜、西施舌、黑芝麻及芝麻醬含鐵量最高，平時宜多攝取。若貧血狀況嚴重，則應該定時服用鐵劑，不過有一些後遺症，吃鐵劑後胃會明顯感受到不舒服，大便也呈黑色。

黃國晉表示，骨質疏鬆症或貧血病，肇因於身體缺鈣或鐵，這些元素平時就可藉由食物補充。所以，年輕時存好骨本、血本，年紀大了就可少一點憂愁。