

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 台灣時報 日期 98.8.10 版面 十五版

骨鬆危機

骨本沒存夠

騎鐵馬摔車易骨折



爸爸級的男性騎單車，應當心骨鬆骨折。

(本報檔案照)



健康頻道

〔台北訊〕骨科醫師發現，許多爸爸級的男性瘋單車，摔了車才知一身老骨頭禁不起摔，這些有點年紀的男性，容易輕忽保骨養生與治療骨質疏鬆，還以為這是婆婆媽媽的婦女病。

仁濟醫院骨科主任暨台北市立聯合醫院骨科醫師蕭國川指出，男性長期輕忽自身骨質疏鬆危機、誤認骨折發生都是意外、普遍有抽菸喝酒等骨鬆危險因子的三重因素下，高達9成男性骨折就醫時，才知道罹患骨質疏鬆症。

9成男性骨折就醫 才知患骨鬆症

蕭國川說，這一、兩年來，流行騎單車，不少男士努力存老本之際，也把騎單車顧健康當成退休準備事項，結果有的人因為骨本沒存夠，不小心跌了一跤，髖骨應聲斷裂，需要開刀住院並且復健好幾個月。

他說，男性髖部骨鬆骨折死亡率是女性1.5倍，因為男性缺乏女性停經更年期的提醒，對補充鈣片與維他命D、使用抑制破骨細胞的骨鬆藥物，比例也低於女性，一旦骨折，容易引起原有的內科併發症，死亡風險上升。

他提醒，為人子女可在父親節之際，提醒父親注意保骨養生，55歲以上男性應主動接受骨密度檢測，別讓退休或平日的休閒活動變得危機重重。

