

骨鬆男 長時間彎腰騎車 脊椎壓迫性骨折

記者林相美 / 台北報導
單車環島堪稱是近年最夯的活動，一名63歲男子退休後，計畫以10天時間，完成環島夢想，騎到第5天就開始腰痠背痛。他原以為只是單純的運動傷害，並不在意。直到背痛加劇，被迫半途折返就醫，經醫師檢查是脊椎壓迫性骨折。

原來這名病患早有骨質疏鬆，卻不自知，脊椎難以負荷長期彎腰騎車的壓力。

收治這名個案的台北市立聯合醫院體忠孝院區骨科醫師蕭國川表示，人體骨質於35歲後，就開始流失，女性因停經更年年期，對骨鬆的警覺度較男性高。臨床觀察，9成以上男性因骨折就醫，才知道有骨鬆。另外，有些男性因父母骨折順便檢查，赫然發現自己是骨鬆患者。

骨鬆者 慢跑是最好的運動

男性骨質疏鬆症的危險因子包括過度（BMI小於20），過去有骨折病史、父母親髖骨骨折、長期抽菸、飲酒、曾經服用上劑皮質類固醇、風濕性關節炎。

民眾該如何運動，才能避免骨折，又增強骨本？台北市立聯合醫院忠孝院區骨科醫師蕭國川建議，慢跑是最好的運動，可以增加心肺功能，增加關節的骨質密度。不過，若要避免慢跑傷及膝關節，可改快走。

跑步機可設定時速7公里，或以滑步機運動：每次運動30分鐘以上，每週3次。
(記者林相美)



騎單車環島近年在國內蔚為風潮，骨科醫師蕭國川（左圖右）表示，環島騎車長時間彎腰，對骨質疏鬆的患者是一大負擔。
(記者林相美攝)

因父母骨折順便檢查，赫然發現自己是骨鬆患者。

蕭國川表示，骨鬆患者若不留意，就有可能因不當運動而骨折，若只在經濟公園短程騎車，壓迫到脊椎，就導致嚴重傷害；另有一名55歲登山族，負重30公斤爬山，因背部劇痛就醫，經檢查是脊椎壓迫性骨折，男子一樣有骨鬆而不自知。

蕭國川說，上述兩名病患均以背架復健，藉由背架撐起身體，讓骨頭癒合，約需3個月；骨頭癒合後，最好避免曾經造成骨折的運動，例如爬小山即可，無須背負重物，騎車也要避免長時間彎腰。

蕭國川指出，一份台灣地區流行病調查顯示，每年接受骨質檢測的50歲以上男性約9000人，比率為0.37%，遠低於女性受檢率，50歲以上女性有10萬餘人受檢，比率為8%。

蕭國川表示，男性受檢率低於女性，骨鬆好發年齡又比女性晚5至10年，骨折嚴重度也超過女性，男性髖部骨折後一年內的死亡率為22%，是女性死亡率15%的1.5倍。

蕭國川提醒，預防骨鬆可常曬太陽

運動：每次運動30分鐘以上，每週3次。
(記者林相美)



騎單車環島近年在國內蔚為風潮，骨科醫師蕭國川（左圖右）表示，環島騎車長時間彎腰，對骨質疏鬆的患者是一大負擔。
(記者林相美攝)