

每兩人就有一人骨密度不足

骨鬆症學會訪面廿五歲以上民眾發現男性骨質折率冠亞太

記者張世傑／台北報導

國人骨質密度普遍不足，值得重視。根據中華民國骨質疏鬆症學會二十七日所公布的「誰最會灌鈣」全省調查，顯示國內二十五歲以上的民眾，每兩人中就有一人骨質密度不足。同時台灣男性比較不重視骨骼健康，骨折比率較亞太地區男性為高。

此次「骨本健康調查」，是在九十一年十二月十四日至二十九日，以面訪方式訪問台北、台中、高雄三大都會區二十五歲以上成年人，有效樣本七百二十份，男女比是一比一。

中華民國骨質疏鬆症學會理事長楊再興表示，根據行政院衛生署食品衛生處訂定，國人每日鈣質建議攝取量一千毫克，但調查卻發現，受訪民眾卻只有百分之三達到此一標準，也就是約有九成七的人，攝取鈣質明顯不足。另就區域性交叉分析，北部地區居民骨質密度較佳，約為百分之五十四，較南部百分之四十二，多出十二個百分點，值得重視。

楊再興醫師表示，一般而言，國人骨質密度會在三十五至四十歲之間達到高峰，但經過超音波骨質密度儀的初步檢測，二十五歲以上成年人的骨質密度，低於世界衛生組織訂骨質密度不足。T-值小於一的民眾高達四成八，亦即每兩人當中就有一位骨質密度不足或骨質疏鬆。

其次，台灣男性對於骨質健康關心及認知度明顯較女性差。醫師提醒，骨質疏鬆不是女性的專利，統計發現，台灣男性骨折比例遠高於亞太地區日本等先進國家，顯示台灣男性對於骨鬆預防觀念仍有待落實加強。

楊再興醫師認為，國人普遍鈣質攝取不足，未建立三十五歲以前累積骨本以預防骨質疏鬆症的觀念、停經後婦女不了解影響骨質密度風險因子、老年人未養成檢測骨質密度並積極就醫診治，應是四大主要原因。

他呼籲國人，務必要把握「骨本儲蓄黃金年華」新觀念，趁著三十五歲前，力行「骨骼加鈣工程」，來穩固骨本基礎，包括每天飲用兩杯牛奶及規律的運動。不過，營養師江姿瑩也提醒，以沖泡式的牛奶來補充鈣質，一定要注意奶粉含量，過量或是過少都會影響鈣質的吸收。最好用溫水或是冷水來沖泡，並參考包裝上標示的比例來沖泡，將可減少鈣質營養吸收受到影響。

