

## 預防骨質疏鬆 衛保組宣導趁早補鈣存骨本

學生大代誌

【記者黃偉淡水校園報導】骨質疏鬆症常被稱為「無聲的殺手」，初期會使骨骼逐漸變得脆弱，最後很容易就發生骨折。為了讓師生們知曉自己的骨質狀況，衛生保健組4月24日至25日上午9時至12時在B302A舉辦「衛生保健宣導活動—骨密度檢測」活動，現場更搭配小遊戲讓參與者認識骨質疏鬆及強化骨本等相關知識。

衛保組營養師鄭婷方說明，若檢測結果偏離正常指數，建議做更詳細的檢查，及早發現問題，可適時調整並減緩骨質流失。除了就醫外，也可從飲食方面下手，每天喝2杯240cc的牛奶以外，也需要多攝取高鈣食物，如小魚乾、蝦米、板豆腐、豆干、芝麻、深綠色蔬菜等，如果長期嚴重缺鈣，也可經專業人員評估後使用鈣片。此外，她也提醒，過度的攝取咖啡因、高鹽食品及酗酒，都會讓鈣質流失，而女性在更年期後，由於雌性激素分泌急速降低，骨質流失速度會加快，建議可在年輕時就多補鈣、多運動，盡量存骨本。

統計四古恒昀表示，通常這種檢測要到醫院才有，學校舉辦這項活動很不錯，讓大家免費又方便地檢測自己的骨質狀況。

2023/04/30



衛保組4月24日至25日在B302A舉辦骨密度檢測活動。(攝影／黃偉)