

講題:骨折/骨鬆照護新觀念

摘要:

台灣每年髖部骨折發生率為全亞洲第一，被列為高風險國家。大於 50 歲婦女，每 3 位就有 1 位於此生會經歷骨鬆骨折。約有一半的脊椎骨鬆骨折沒有明顯不適症狀，有時是照了 X 光才發現。當第一次脊椎骨鬆骨折，第二次、第三次接續骨折會以「3 倍」「5 倍」機會出現。有了第一次骨鬆骨折，後續的骨折會更容易出現。所以，最好知道有骨質疏鬆就馬上治療。目前，有 70% 的骨鬆患者未受到治療。

據統計全台有 9 成的人，鈣質攝取不足；3 成有骨鬆問題，近 5 成骨密度不足，而缺鈣導致的骨折發生率，更是高居亞洲之冠！面對全台大缺鈣，專家提醒人體對鈣質的吸收率，會因年齡的增長而下降，想要存骨鈣，不是補充含鈣量高的食物就好，還要考量吸收力，錯誤的補鈣不但造成營養失衡，而且不一定能攝取到足夠的鈣，如何才能防止鈣快閃流失？鈣吸收力是關鍵！