

防跌新妙招

運動防跌倒

當您有骨質疏鬆症的疑慮時，就要採取有效的方法來防止因跌倒而導致的骨折。在眾多辦法中，運動能強化肌肉骨骼的強度，並增加其靈活性和平衡性，使您的腳步邁得踏實穩健。長期堅持像游泳和步行這樣活躍度較低的運動，避免身體扭曲或彎曲的高爾夫，或是跌倒風險極高的從高處跳落運動，如滑雪等。很多專家建議打太極拳。

和醫生多溝通

組合服用很多藥物，會導致病患嗜睡或頭暈，所以請您的醫生重新評估您正在服用的藥物，您是否仍然需要繼續服用這些藥物？能否減少服用的劑量？或者乾脆換一種藥？有關任何導致您站立不穩的問題，都可以請教醫生。視力和聽力若有問題，首先會干擾您的平衡感。

腳下留神

任何時候都小心自己的每一步，散步時若看到人行道濕滑，那麼就走在草地上。冬天可考慮攜帶一個裝鹽或貓砂的袋子，對付結冰的路面。高度拋光的大理石或瓷磚的地面非常滑，可能的話放置地毯防滑。平時出入注意門檻高低，以及地面高低不平處。

穿上合腳防滑鞋

赤腳或穿著襪子行走，都很容易跌倒，即便在室內，記得也要穿鞋子。挑選低跟和防滑的鞋子，同時確保鞋子大小合適，穿著時可用鞋拔子。女性找到寬度合適的運動鞋可能比男性多了些困難，若穿上其他類型的防滑鞋，一定也要記得綁好鞋帶。



清除雜物

重新調整家裏家具的位置，便於自己隨處走動。不要讓咖啡桌、書報架、凳子阻擋了家裏的通道，清除家裏的雜亂障礙物，如紙盒、報紙或衣物等，確保電線和電話綫不阻攔在走道。對了，別忘了清理院子過道裏的落葉。

走慢走穩

在家裏的時間盡量不要呆在床上或沙發椅子上，聽到門鈴或電話聲，也不用急著衝過去，很多意外就是在著急的時候發生的。外出時，不要急著趕電梯，也不要用手臂或腿試圖來阻止電梯關門。走路時，把自己的精力放在路面和步伐上，因為真的沒有什麼事情值得您冒骨折的險去著急追趕。

安全裝置

首先，在浴室安裝扶手和橡膠墊，樓梯兩側也安裝扶手，確保所有鋪設的地毯，在上面走動時要有防止向後滑倒。如果一定要使用踏腳凳，那麼確保要有堅固的扶手。更好的辦法是，買一個長柄的抓取裝置，便於您拿取高處的物件。不要借用別人的拐杖或助行器，使用只適合自己的工具。

小心寵物

毫無疑問，貓狗確實是個好伴侶，但要跟上它們的腳步並不容易。美國每年估計有21000名長者，因為被寵物絆倒而被送往急診室。不要讓寵物直接睡在您的床邊或椅子上，因

為它們有可能絆倒您。將寵物的玩具和碗放在遠離過道的地方。必要時在寵物的脖子上掛個鈴鐺，只要鈴聲一響，您就知道它們要靠近您了。

光線敞亮

隨著我們年歲的增長，視力也在逐漸變化，光線昏暗時看東西更為吃力。所以一定要保持房間光線敞亮，在房間門口和樓梯口照明更為重要。房子裏面多使用夜燈，準備幾個手電筒，以備斷電時使用。白天，盡量拉開窗簾或百葉窗，保持室內光線充足。

少喝酒

衆所周知，酒喝多了腳步晃悠容易跌倒。而且酒精對骨骼也有損害，它會阻滯骨骼吸收鈣，導致骨骼鬆脆更易骨折。口渴嗎？那可以飲一杯高鈣低脂的牛奶、果汁或低脂酸奶冰沙。

更換眼鏡

雙焦或三焦的鏡片，可能影響您直視的視力，所以，您可以考慮更換單一焦距的鏡片，這樣走路、走樓梯，或者戶外活動時，可以讓您看得更加清楚避免跌倒。找到適合自己的最好方法。如果您平時不是太活躍，可以固定一副眼鏡，否則頻繁更換，反而麻煩。每年記得請眼科醫生檢查眼睛和驗光，並隨時調整眼鏡的屈光度數。

學會跌倒

如果不小心跌倒，那麼也有辦法減少損傷的機會，記住這些會有幫助：滾動比直接倒地要好些。如果腳下打滑，又沒有東西可扶，記得馬上快速兩步，以趕上身體的平衡。如果沒法停止翻滾和倒地，那要嘗試順勢跌倒，盡量避免髖關節著地。■



補多少鈣才好

鈣是一種礦物質，是骨骼和牙齒重要的組成部分，心臟、神經和凝血等系統都需要鈣的參與來維持正常的功能。

鈣用來治療和預防因低血鈣導致的骨骼病變，如骨質疏鬆症、佝僂病、骨軟化症等，鈣也被用來治療經前期綜合症（Premenstrual Syndrome）、懷孕時腿部抽筋，以及妊娠高血壓（Pre-Eclampsia），鈣也能降低結腸癌和直腸癌的發病風險。同時，它還可以應對部分施行腸繞道手術而產生的併發症，以及高血壓、高膽固醇和 Lyme Disease，減少兒童體內高氟化物和鋁水平。

牛奶和奶製品、甘藍和西蘭花等，均是含鈣豐富的食物，同樣的食物還有：加鈣果汁、礦泉水、帶骨魚罐頭，以及豆類產品。

鈣可以和許多處方藥相互作用，但有時服用的時間不同，其效益亦會大相逕庭。

骨骼和牙齒的含鈣量大約佔到全身總鈣量的99%，鈣同時也存在於血液、肌肉和其它組織，骨骼中的鈣也起到維持血鈣平衡的重要作用，有需要時，骨骼會釋放鈣離子至血液中。隨著年齡的增長，體內的鈣也會逐漸下降，鈣會通過汗液、皮膚細胞以及其他排泄廢物而流失掉。女性因更年期荷爾蒙水平下降，而導致鈣的吸收逐漸減少，吸收鈣的能力取決於種族、性別和年齡。

在骨骼的新陳代謝中，鈣是不可或缺的重要元素，因此補充足夠的鈣，有利於強化骨骼。

鈣已經被明確的主要作用有：
◎提升低鈣者的血鈣水平；◎預防低鈣；◎血鉀過高時，靜脈注射鈣劑；◎碳酸鈣可作為抗酸劑；◎降低因腎疾而導致的磷酸鹽水平過高。

鈣可能還有的作用有：◎治療骨質疏鬆症，口服鈣劑可以預防或治療



鈣質的流失。骨骼的發育成長，大部分在青少年時期完成，女性骨骼的強度大約可保持到30至40歲左右。40歲之後，每年流失骨質在0.5%到1%之間，而男性則要晚十幾年甚至更長時間。如果食物中鈣含量低於推薦的量，那麼骨質流失將更多。美國超過40歲婦女被建議口服鈣補充劑，一些研究估計絕經之後持續補鈣三十年，將使骨骼強度增加10%，骨折整體發生率減少50%。◎預防因食物攝鈣不足而導致的骨質流失，這也有可能降低骨折風險。◎減少經前期綜合症Premenstrual Syndrome (PMS) 的症狀，食物中低鈣和PMS似乎有關聯，故每天補充鈣劑，可以減少情緒波動、腹脹、食欲和疼痛。從食物中增加鈣，顯然也可預防PMS。平均每日從食物中補充1,283mg（毫克，簡稱為mg）鈣質的婦女要比平均只補充529 mg鈣劑的婦女，PMS的風險要低30%。可見僅僅補充鈣劑，預防PMS的效益較低。◎為低鈣孕婦補充鈣質，也可增加胎兒的骨密度。◎鈣劑聯合維生素D，還能減少服用皮質類固醇激素者的

骨質流失。◎降低腎功能衰竭患者的甲狀腺激素水平。

這是2010年研究機構根據不同年齡、性別，而設立的鈣補充劑的每日推薦量（Recommended Daily Allowance/RDA）：

- ◎1-3 歲，700 mg；
- ◎4-8歲，1000 mg；
- ◎9-18歲，1300 mg；
- ◎19-50歲，1000 mg；
- ◎男性 51-70歲，1000 mg；
女性 51-70歲，1200 mg；
- ◎70歲以上，1200 mg；
- ◎懷孕或哺乳期(19歲以下)，
1300 mg；懷孕或哺乳期
(19-50 歲)，1000 mg。

補充鈣質，當然不是越多越好，超量服用同樣會有嚴重副作用。對大部分成年人而言，每天若是超過建議服用的1,000至1,300mg，就可能增加心臟病發作的風險。計算每天攝入鈣質的總量，包括食物、奶製品和補充劑的鈣質總和，並盡量每天不要超過1,000至1,300 mg。■

資料來源/ WebMD.com翻譯/金艷蓉