

別等骨折才重視



妳的骨質正在流失？

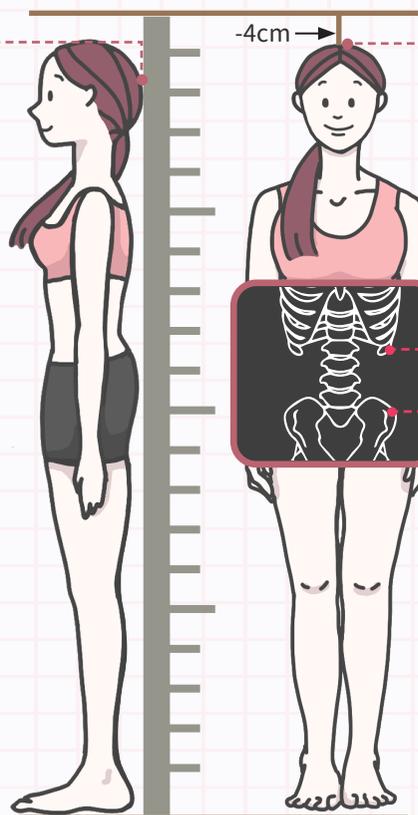
妳知道嗎？停經後骨骼變得脆弱，輕微跌倒或碰撞可能導致骨折，進一步影響日常行動，甚至可能引發失能，對生命構成威脅。絕對不能輕忽！

以下這三項指標可以幫助妳更準確地了解自己是否有骨質疏鬆的風險，及早採取預防措施。

1 後腦勺與牆面距離超過 3 公分

- 靠牆站立時，後腦勺可以貼在牆上或距離不到 1 公分，表示骨質正常。
- 距離超過 3 公分，可能是骨質疏鬆的警訊。
- 距離超過 6 公分，幾乎可以肯定為異常。

※ 如果妳曾經因輕微的摔或碰撞而骨折，這意味著妳的骨骼變得脆弱，可能有骨質疏鬆的問題。



2 身高變矮超過 4 公分

現在比以前矮了超過 4 公分？這可能是骨質疏鬆的警訊。

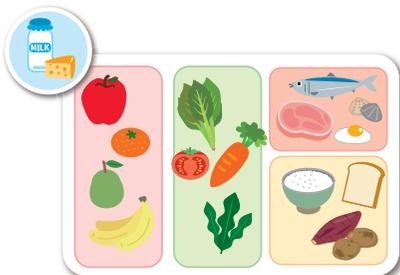
3 肋骨下緣與腸骨上緣間距小於 2 公分

- 大於 5 公分或 2-3 指寬，表示骨質正常。
- 小於 2 公分或 1 指寬，有腰椎壓迫性骨折風險。

骨質疏鬆不要來！

儲存骨本有 6 招

◆ 均衡飲食



攝取足夠的鈣和維生素 D 非常重要。

◆ 適度運動



進行負重運動，如快走或健身，有助於強健骨骼。

◆ 防止跌倒



確保家中環境安全，防止跌倒和其他意外。

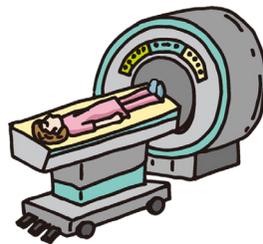
※ 註：骨折後會讓骨本流失更多

◆ 戒菸限酒



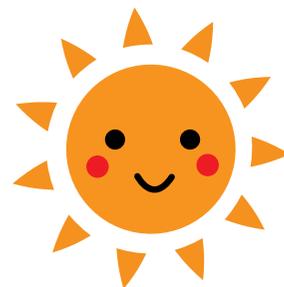
戒菸並限制酒精攝入，保護骨骼健康。

◆ 早期檢查



有骨質疏鬆的疑慮時，及早進行骨質密度檢查。

◆ 適度日曬



每天多曬太陽，增加體內維生素 D。



遇到骨質疏鬆的問題，請及早諮詢專業人員，尋求專業建議和治療。
更完整內容請詳閱「更年期婦女預防骨質疏鬆保健手冊」。