BONE & JOINT **HEALTH**
骨骼與關節健康

影響骨密度與骨骼關節健康因素

- 老化
- 低鈣攝取量
- 體重過輕 (BMI低於19)
- 缺乏運動
- 母系家族具有髖關節骨折病史
- 吸煙
- 缺乏維他命D
- 過量飲酒

保持骨骼與關節健康貼士

飲食均衡並多吃含豐富鈣與維他命D食物
充足攝取鈣與維他命D，有助改善因老化而骨質流失。多吃全穀類、瘦肉、魚、深綠色葉類蔬菜及乳製品，有助滋養全身細胞，以保持骨骼強壯。

保持足夠運動
建立肌肉可幫助支撐及強化骨骼與關節，同時有助管理體重，減低身體負荷。

戒煙
吸煙會增加患骨骼關節問題的風險，戒煙有可能限制與吸煙相關的骨質流失。

避免過量飲酒
過量飲酒會影響體內鈣質水平和干擾吸收鈣質，增加骨質流失的風險。長期攝取大量酒精，增加骨折機會。

諮詢你的醫護人員意見
骨質密度可能與未知的骨骼相關病症有關，請諮詢醫護人員提供建議，盡早治療骨骼關節的問題。

保持活躍有益的運動

帶氧及耐力運動*
包括散步、騎單車及游泳
- 有助整體健康
- 支援體重管理

身體知覺運動*
包括溫和的瑜伽及太極
- 有助改善身體平衡、姿態及協調
- 促進身心放鬆

關節活動運動*
包括頭部轉動及抬膝
- 放鬆僵硬肌肉
- 加強身體靈活度

肌力運動*
包括跑步、跳繩及負重運動
- 增強肌肉以支撐身體
- 促進骨骼生長及強化

*在開始任何類型的鍛煉計劃去改善骨骼關節健康之前，請先諮詢你的醫護人員。

來源：
1) http://www.niams.nih.gov/health_info/bone/Osteoporosis/conditions_Behaviors/bone_smoking.asp **2)** http://www.who.int/bulletin/volumes/81/9/Woolf.pdf **3)** http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/glossary/
4) https://static.medicine.iupui.edu/divisions/rheu/content/patienthandouts/ETR_ROM_brochure.pdf **5)** http://www.mayoclinic.org/arthritis/art-20047971?p=1
6) https://www.michigan.gov/documents/mdch/Bone_and_Jt_Health_and_Smoking_fact_sheet_314042_7.pdf **7)** http://pgh.com.sg/orthopaedic-advice-tips-common-joint-pain-problems/