

医药保健 News

顾功垒 报道

gugl@sph.com.sg

久坐电脑前不动，长此以往骨头会越来越松。

女性患骨质疏松症的几率，比男性高出一倍，因此更要小心。

资料显示，全球有3300万女性患骨质疏松症，本地也约有4万2000名女性受此困扰。

预计到2030年，本地19%超过65岁的女性会得骨质疏松症。

妇产科医生蔡扬受访时提醒，白领坐着不动，新的骨头长不出来，“骨头银行”存不出“利息”。

她说，10到35岁是女性的存骨黄金期，女人错过这宝贵的25年，骨头密度和质量过后会逐年下滑。

许多白领误以为，坐着打电脑，能减少损耗骨头，但蔡医生说，这是误解，因为走动才能不断制造新骨，坐着不动只会消耗骨质，易得骨质疏松症。

# 久坐不动骨头变松

**专家提醒：增骨质疏松 患病风险**

白领久坐不动，当心越坐骨头越松。

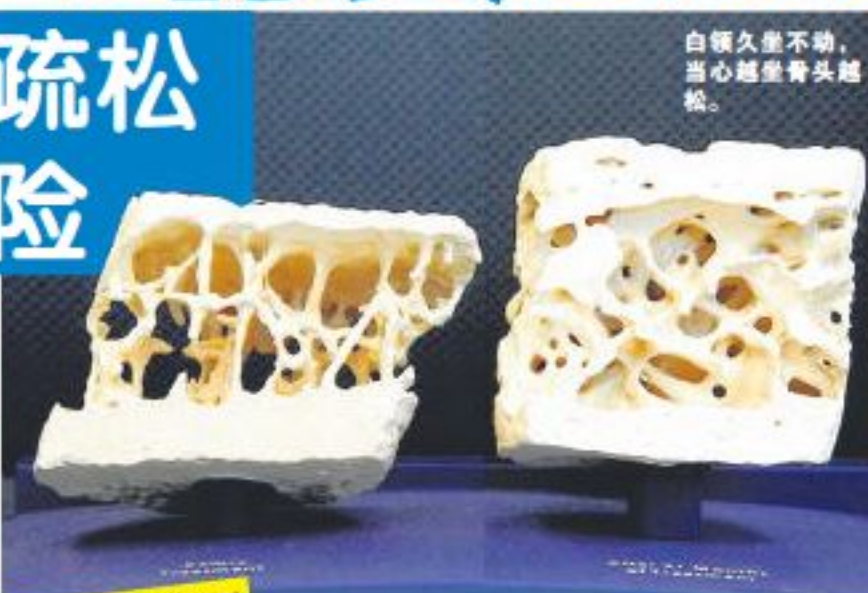
女人只有25年的“存骨”期，之后骨头密度和质量都会逐年减少。

她说，女性一般过了50岁，卵巢功能减退，用来造骨的雌激素相对减少，骨头密度更会迅速下降。

她鼓励女性，年轻时多活动多造骨，否则很难应付老年近半会得骨质疏松的风险。



▲蔡扬医生



上月起至明年1月

## 估算骨头疏松风险

年龄	体重	患骨质疏松症风险
50岁	50公斤	低风险，约3%
60-64岁	50-54公斤	中风险，约15%
70-79岁	50-54公斤	高风险，约61%

## ‘三多’防骨质疏松

### 1) 多喝牛奶豆奶

成人平均每天的钙质摄入量需至少800毫

克，孕妇需1000-1200毫克。钙摄入量不够时，须吃钙片充。

### 2) 多补充维他命D

帮助吸收钙质。

### 3) 多做运动

如：快走、跳舞、太极。

## 逾70工作坊讲座 让公众活出健康

从上月起至明年1月，人协与本地妇产科协会、公园局和保健促进局准备了70多个工作坊与讲座，让公众活出健康。

公众可上网<http://one.pa.gov.sg>，点击“Women's Health”或到民众联络所报名。

### 讲座1：骨质疏松的风险？

日期：10月31日（星期六）

时间：下午3时-4时

地点：大巴窑西民众联络所  
(电话：63530577)

费用：人协会会员3元，非会员5元

### 讲座2：女性妇科揭秘

日期：10月31日（星期六）

时间：下午3时-4时

地点：乌鲁班丹民众联络所  
(电话：64637333)

费用：人协会会员3元，非会员5元

主讲者：蔡扬医生