

骨密知多少？衛保組宣導鈣質攝取有撇步

學生大代誌

【張瑟玉淡水校園報導】骨密知多少？現代人普遍較少運動，加上飲食和生活作息不正常，經常聽到有人不慎跌倒，造成嚴重骨折，可見骨質疏鬆問題值得大家來審視。本校衛生保健組於5月4日和5日上午9時10分至11時50分在商管大樓B302A會議室舉辦「衛生保健宣導－骨密度測量」和「鈣鈣相傳」活動，幫助全校教職員生增加鈣質攝取的知識。

衛保組護理師李青怡表示，根據國外的報告指出，提高骨本，能有效預防成年後出現骨質疏鬆的問題。活動鼓勵大家多加運動，確保骨骼健康，且利用骨密度檢查，可以加強對自我健康預防。

檢測完骨密度別急著離開，現場還有填問卷和闖關遊戲，以宣導正確補鈣知識。營養師鄭婷方說明，「提升骨質密度的最好辦法是『運動』，如快走、跳繩、慢跑等衝擊性運動；在飲食方面，『牛奶』是吸收率最好、鈣含量最高的食物，其次是選擇低糖的優格或優酪乳等奶製品。」

李青怡提醒，活動當日為避免排隊時間過長，參加人員請依時段報到並穿輕便鞋，以便於進行骨密度檢查。因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，本次活動暫時不開放臨時報名者，請所有人員配合防疫，如有發燒、上呼吸道感染者，請勿出席。排隊盡量間隔2公尺，對活動有任何疑問請洽衛保組，校內分機2822。