

## 骨頭硬不硬 衛保組檢測報你知

學生大代誌

【記者姚順富淡水校園報導】根據報告指出，提高骨本能有效的預防成年後出現骨質疏鬆的問題。衛生保健組5月3日至4日上午在B302A舉辦「骨密度檢測活動」，讓教職員工生了解自己的骨質狀況，若檢測結果偏離正常指數，則需做更詳細的檢查，及早發現問題，可盡早調整及減緩骨質流失的狀況。

人從35歲起，骨質每年流失速度約為1%，女性在更年期後，骨質流失速度更為嚴重。而不良的飲食習慣如：鈣質攝取不足、過度節食、過度攝取高磷食物等，都是導致骨質流失的危險因子。

負責檢測的宏恩醫院陳小姐建議，適度的日曬、運動、多補充高鈣質的食物，如：黑芝麻、牛奶、小魚乾或芝士，都是預防骨質疏鬆的方式。

大傳系教授王慰慈分享，年輕人常因外在因素而害怕曬太陽，擔心肥胖則將減肥放在第一目標，但骨質疏鬆的問題是從年輕就開始，希望學生能及早關心自身的健康。遠距教學發展中心辦事員王大成則表示，之前做健康檢查時就發現骨密指數偏低，因此抱著複診心態來做檢測。

