

骨質疏鬆症是現代人相當普遍的疾病，預防骨質疏鬆要趁早，從小灌輸孩童儲存骨本的重要性，多注意營養保健、補充鈣及維生素 D 等食物；此外，還需注意日常保健，多曬太陽、做運動都是預防骨質疏鬆的保健之道。建議在日常生活中，確實履行下列事項：

1. 每天宜適度曬太陽，可幫助體內合成維他命 D，而足夠的維他命 D 可促進鈣的吸收，強化骨骼。但夏天最好在樹蔭下做日光浴，冬天則可曬曬手腳及臉部。
2. 運動可強化造骨細胞及骨骼的耐受力，促進骨骼血流量，並有提高骨密度等功用。平時應有規律地從事慢跑、步行、太極拳、游泳、爬山、跳繩、打球、騎腳踏車、跳舞等運動或做伸展操、仰臥起坐、健康操。
3. 掌握生活中可使自己增加運動的時機，如買菜、購物時多走路，不用機車、自行車代步；爬樓梯、不搭電梯等。
4. 運動前應做適當的熱身運動，運動時，若發現筋骨有任何異樣時，應停止運動。過了 40 歲避免做劇烈運動及運動過度，防止女性月經不正常，增加骨質流失。若要做較激烈、負重力大的運動時，最好先做骨質密度檢查，以免骨質已疏鬆時，負荷過大的運動反而易導致骨折。
5. 平時保持正確的姿勢，不要彎腰駝背，以免增加骨骼負擔。
6. 拿重物、搬東西時，應注意姿勢的正確性，慎防損傷脊椎，尤其是老年人最好請年輕者代勞。
7. 老年人或是已有骨質疏鬆跡象者，應避免跌倒等意外的發生，如在浴室加止滑墊，清除障礙物，改善陰暗的光線。
8. 養成正常生活作息，不熬夜、不抽菸、不酗酒。