骨質疏鬆 標準　　T-score值

T-score 值(0以上)	良好	骨質密度正常，多攝取鈣質儲存骨本。
T-score 值(0~-1)	正常	骨質密度正常，多攝取鈣質儲存骨本。
T-score 值(-1~-2.5)	流失	骨質快速流失中，減少不良飲食、生活習慣。
T-score 值(-2.5以下)	疏鬆	骨質脆弱，避免跌倒及外力撞擊，遠離不良習慣，與醫師配合藥物治療。

預防骨質疏鬆的平時保健方法:

1.多喝牛奶及食用乳製品(如優酪乳、冰淇淋、養樂多)。早晚各一杯鮮奶，飲用時不要過度加熱，以免破壞其中的酵素，妨礙鈣的吸收。
2.多食用含鈣量高的食物，如小魚乾、豆類食品、雞蛋、芹菜、魚貝類、海藻、海帶、髮菜、芥藍菜、蕃薯葉及深綠色蔬菜等。
3.少吃過甜的食物，因過多的糖份會影響身體對鈣的吸收。
4.排骨或大骨含鈣量多，在熬煮排骨湯或大骨湯時，可加一點醋幫助鈣質溶入湯中，以利吸收。
5.保持均衡的營養及適當的戶外運動，如慢跑、騎單車、步行等，曬曬太陽，透過維生素D3，才能使攝取的鈣質吸收活化而保存骨本。
6.如果您骨質密度低於正常值者，屬骨質缺乏(即骨本不足)，除上述保健方法，並應遵照醫師指示，治療3~6個月，再作檢查。
7.骨質疏鬆並不是一天兩天所造成，若經醫師診斷為骨質疏鬆症者，請和醫師密切配合，找出原因，並加以治療半年以上，避免跌倒，多攝取高鈣食物配合適當運動，才能生活更快樂、更健康。

龜山鄉衛生所　關切您的健康