

預防長者跌倒或骨折

老人骨質疏鬆及肌肉減少症的情況及預防

骨質的密度，骨骼肌肉和肌肉力量會隨著年齡的加增而下降。肌肉減少症會使平衡能力反應能力下降，從而增加長者跌倒的風險。加上骨質疏鬆(骨質的密度下降至嚴重程度)，以致骨骼脆弱，跌倒時容易骨折。

肌肉流失

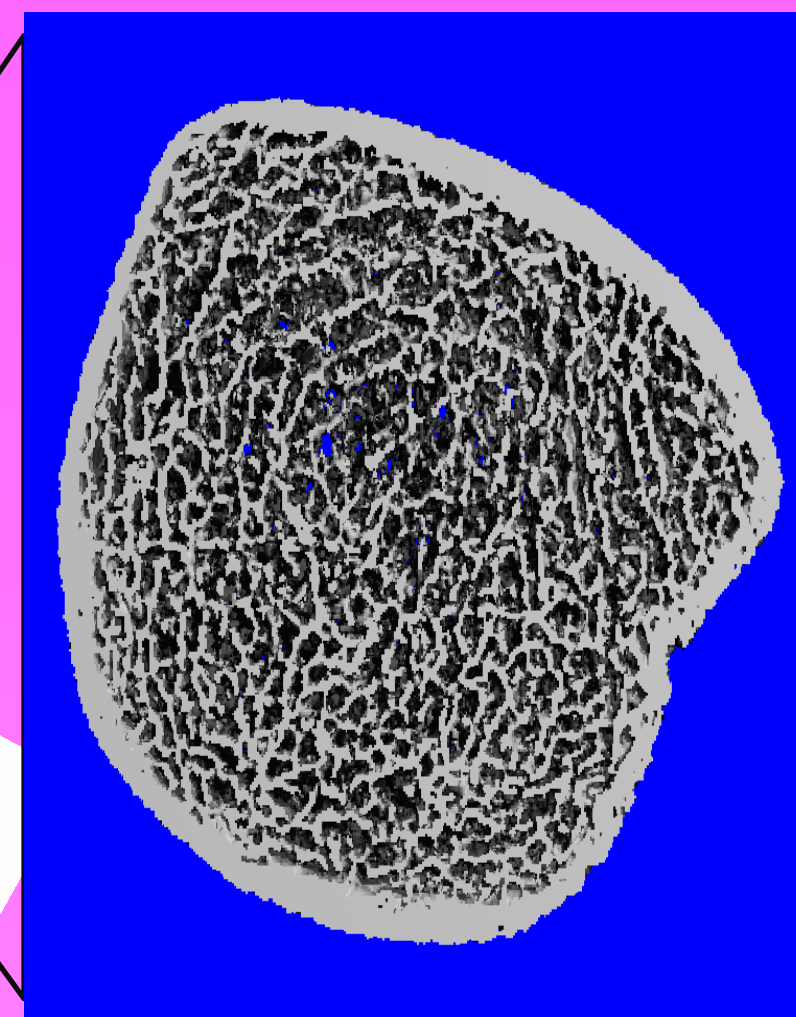
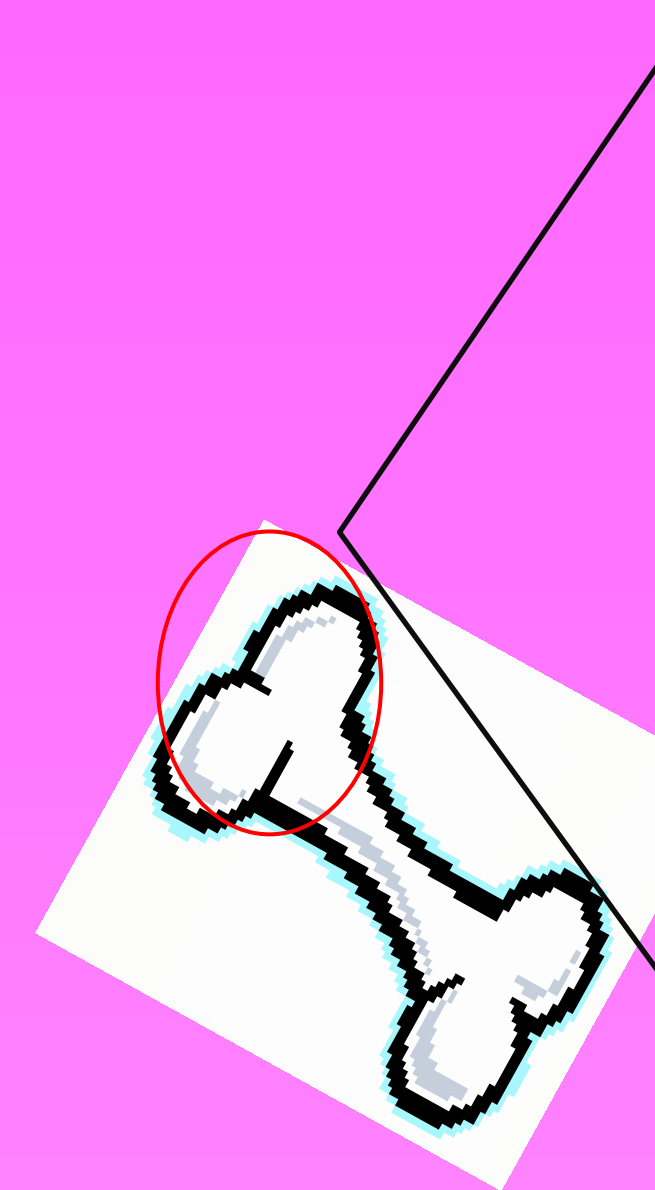


25歲

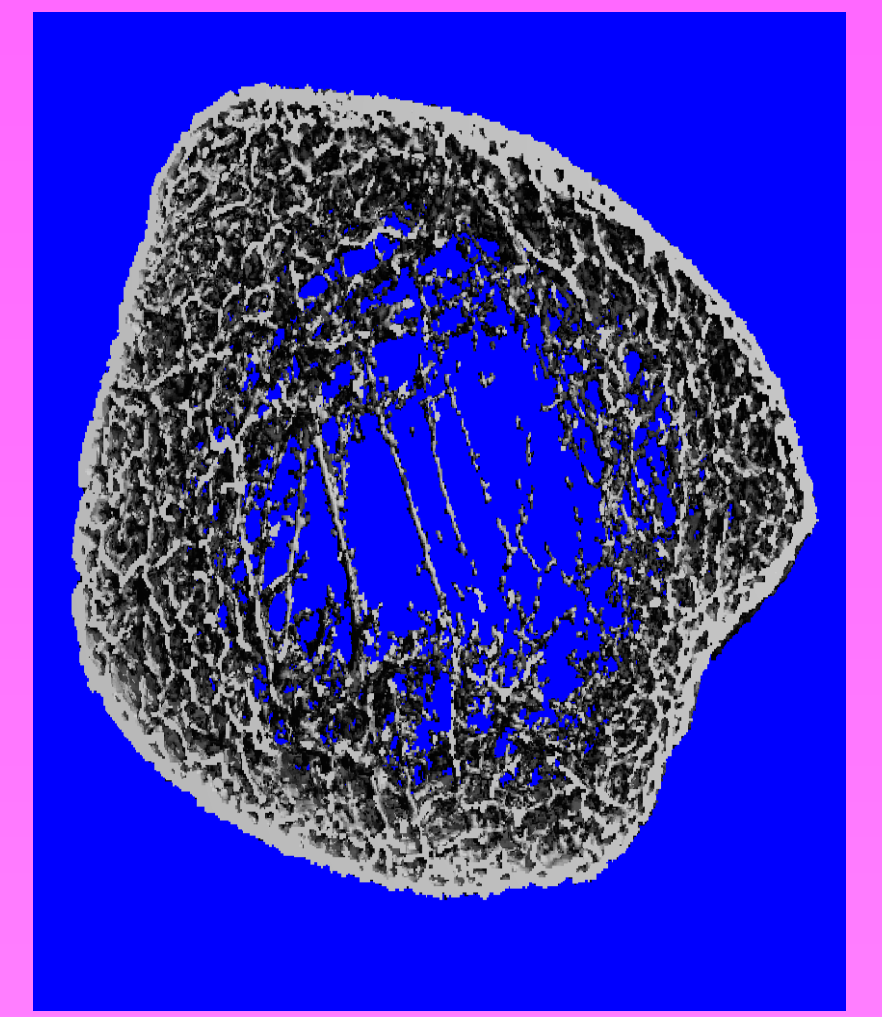
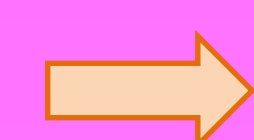


63歲

骨質疏鬆



正常骨質



骨質疏鬆

預防骨質疏鬆及肌肉流失

- ✓ 均衡飲食: 每天1400千卡
- ✓ 適當運動
- ✓ 進食足夠的:

鈣質 (每日 1000-1500毫克)

- ➔ 蔬菜類
- ➔ 豆品類食物
- ➔ 奶類食物



蛋白質

- ➔ 硬殼果類食物
- ➔ 雞蛋
- ➔ 肉類

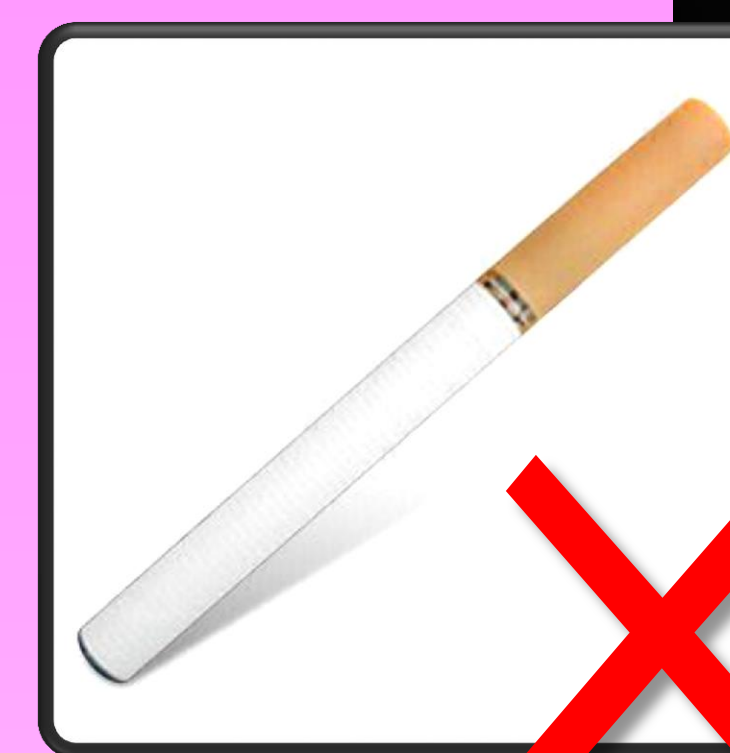


維他命D

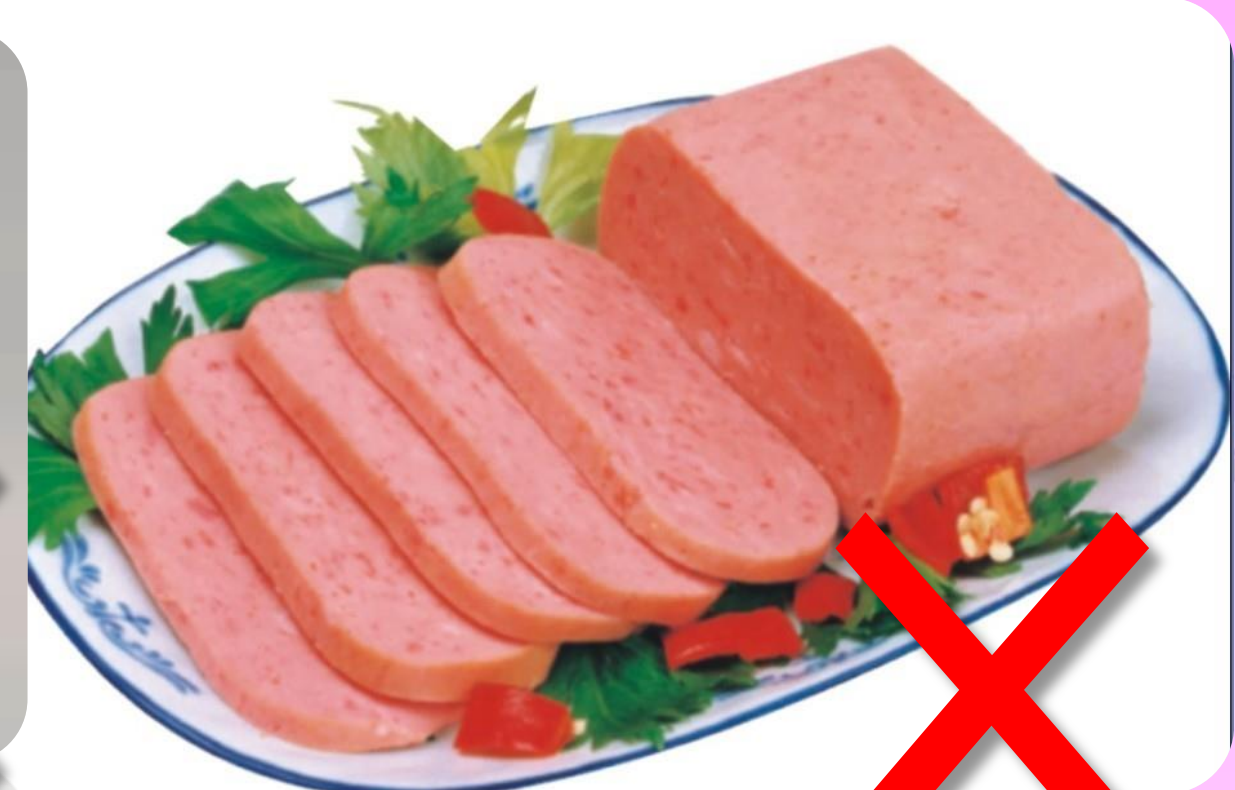
- ➔ 適量曬太陽 (每天15分鐘)
- ➔ 按醫生處方的補充劑



X 吸煙



X 高鹽份食物



X 酗酒



X 咖啡或濃茶

