

定義

骨質含量減少，使得骨頭變疏鬆脆弱且骨質變薄，使得原本緻密的骨頭變成中空疏鬆，稱為骨質疏鬆。女性停經後骨質流失更快速。

症狀

骨質流失的發生並無症狀，許多人甚至不知道自己已經罹患骨質疏鬆症；疏鬆的骨骼容易發生骨折，尤其是前臂骨、股骨及脊椎骨。

最明顯的症狀就是背部酸痛、身高變矮及駝背現象，嚴重時甚至發生脊椎變形或無法改變姿勢。男性與女性罹患比率為1：4。

罹患骨質疏鬆症的危險因素

女性、年齡超過70歲、家族性遺傳、身材瘦小或體重較輕、長期臥床、停經、月經失調或卵巢切除者、有內分泌疾病者、營養不良、鈣攝取量過少、缺乏運動、飲酒過量、抽菸或咖啡攝取過多、長期服用藥物(如抗癲癇藥、甲狀腺劑、類固醇藥物)等。

診斷

骨質疏鬆症的診斷可以依臨床病史證實為低衝擊性撞擊引起的骨折或依據骨質密度T值來判定。骨質密度(bone mineral density, BMD)之測定，以中軸型的雙能量X光吸收儀(dual-energy X-ray absorptiometry, DXA)為準，最好腰椎及髖骨兩者都檢測。

另外，定量超音波儀器或其它部位之雙光子或單光子吸光檢查(周邊骨質密度測定儀)，適合做初步篩檢使用；如發現異常，還是要以DXA施行髖骨或腰椎檢查來確認。骨

質密度檢測結果之判定參考如下：

骨質密度檢測結果 (T 值)	骨質疏鬆程度
T 值 > -1	骨量正常
T 值 介於 -1 至 -2.5	骨質缺乏 (低骨量)
T 值 < -2.5	骨質疏鬆症 (如有低創傷性骨折或任何一脊椎椎體高度降低超過 20%，即使 T 值 > -2.5 也符合被診斷為骨質疏鬆症)

預防骨質疏鬆症方法

1. 飲食：

- (1) 選用牛奶及其製品(如乳酪、優格等)；若喝牛奶會拉肚子者，可先從少量牛奶(約30~50cc)喝起，再慢慢加量或選用低乳糖牛奶或無乳糖奶粉。
- (2) 多選用可連骨頭或軟骨一併吃下的食物，如小魚乾、蝦米、吻仔魚、蛤及牡蠣，或帶骨魚罐頭(如紅鮭、沙丁魚罐頭)等。
- (3) 植物性食品如豆類食品(豆干、豆腐)、深色蔬菜、海帶、紫菜、芝麻、髮菜、加鈣的穀類食物等，皆屬含鈣量較高食物，建議素食者可食用。
- (4) 燉排骨或熬大骨湯時，可加一些醋或檸檬，有利骨骼中鈣釋出，增加湯汁中鈣的含量。
- (5) 肉類含大量磷，避免攝取過量肉類，以免降低鈣吸收及促進尿中鈣排出，使骨質流失。
- (6) 避免酗酒(酒精會影響鈣吸收)、抽菸、茶或飲用大量咖啡(可在咖啡中加入少許脫脂奶取代奶精)，建議咖啡一天以一杯為限。
- (7) 服用鈣片時，應先與醫師討論。一次不超過500~600毫克，每日不超過1500毫克；同時服用維生素D或喝牛

骨質疏鬆症

奶，有助於鈣質吸收；若服用鈣片會引起脹氣或便秘，建議服用前多飲用開水；服用其他藥物後 1~2 小時內，避免服用鈣片。

鮮蔬果。

- (11) 更年期後的婦女，若適當的攝取黃豆製品，因其富含大豆異黃酮 (Isoflavone) 似女性荷爾蒙，可延緩骨質流失。

※ 每日建議鈣質攝取量

對象	毫克/天
兒童	800
青少年	1200
成人	1000
老人	1000

(資料來源：衛生署 91 年修訂)

- (8) 需注意維生素 D 的攝取，建議每天攝取 400-800 IU(國際單位)的維生素 D，維生素 D 可經由魚肝油、牛奶、蛋黃、鹹水魚及肝臟獲得。
- (9) 攝取足量含錳(如堅果類、豆類、全穀類及綠葉蔬菜)、銅(如堅果類、全穀類、豆類、內臟、瘦肉、蛋及海鮮)、鋅(如海鮮、蛋黃)的食物，可促進骨頭生長。(註：若您為高膽固醇血症患者，建議蛋黃一週攝取量不超過 3 個為宜。)
- (10) 攝取足夠的維生素 C；因膠原生成需要維生素 C 的輔助，而膠原可促進骨膠原的形成，進而強化骨骼。維生素 C 亦可促進腸道對鈣質的吸收，富含維生素 C 的食物為柑橘類水果、芭樂、奇異果及其他生

2.適度的運動：

每日抽出 30-60 分鐘作戶外輕度日曬之負重運動(如騎腳踏車、游泳、慢跑、各種球類或步行等)，使維生素 D 活化以促進體內對鈣的吸收，並強化骨質，同時可刺激骨組織生長。

3.日常生活保健：

- (1) 維持適當體重：運動可增進肌肉及關節柔軟度，並改善身體協調能力，而減少跌倒的機會。
- (2) 改善居家環境：浴室廁所及樓梯是較容易跌倒的地方，需有充足的照明，並保持地面乾燥，必要時可鋪防滑墊或加裝扶手設備。

祝您 身體健康，萬事如意！

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡
衛教諮詢：(06)3553111 分機 1209

臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營

102.02 HE-10101



臺南市立
安南醫院 -委託中國醫藥大學興建經營
TAINAN MUNICIPAL AN-NAN HOSPITAL-CHINA MEDICAL UNIVERSITY