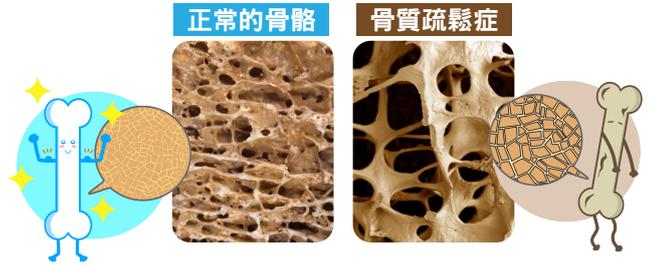


骨質疏鬆照護需知

到底什麼是骨質疏鬆？

骨質疏鬆症是一種鈣質從骨骼流失的現象，導致骨骼內孔隙增大；而已經疏鬆的骨頭，不再有能力承受日常生活中身體的負荷及跌倒時的衝擊，久之則容易有骨折發生。



骨質疏鬆症高危險群

- ◎女性，尤其已達更年期或停經
- ◎身材體格特別矮小
- ◎鈣質攝取不足
- ◎疾病或藥物因素
- ◎家族有骨質疏鬆病史(骨折或駝背)
- ◎吸菸、飲酒或咖啡過量
- ◎缺乏運動(適度的戶外運動)

骨質疏鬆需要做甚麼檢查？

- ◎X光：確認是否有骨折情形，健保藥物給付規範必須含脊椎或股骨骨折。
- ◎骨質密度檢查：跟骨超音波骨檢測儀用於篩檢，X光能量吸收儀則可確診。

檢查結果	診斷	因應對策
大於 -1.0	骨質密度正常	請繼續攝取鈣質，維持良好生活及運動習慣。
-1.0至-2.5之間	骨質缺乏	計算十年骨折風險，可回診與醫師討論方針。可多攝取高鈣食物，補充鈣片及適度運動。
小於 -2.5	骨質疏鬆症	可回診與醫師討論治療方針，遠離不良生活習慣，避免跌倒以免發生骨折。

骨質疏鬆治療及注意事項

- ◎**藥物治療**：可「延緩骨質流失」或「幫助骨質生成」，治療目標為預防骨折，減少骨密度下降，建議勿自行停藥。
- ◎**用藥注意事項**：使用「雙磷酸鹽」或「類保骨素藥物」，平日需做好口腔清潔，若有植牙、拔牙、根管治療或異常傷口請告知牙科醫師，以降低顎骨壞死風險。



日常生活保健

◎每日選擇123 高鈣飲食好簡單

鈣質攝取：50歲以上成年人，每日建議攝取**鈣質1200單位**

食物鈣含量	常見食物鈣含量概況表
100-200毫克 (選擇三項)	兩匙黑芝麻；傳統豆腐四小格；三匙麥片 八分滿碗芥藍菜、白苣菜、地瓜葉、紅鳳菜、青江菜、小白菜、油菜、綠豆芽、濕海帶 
201-300毫克 (選擇二項)	三匙奶粉；一杯鮮奶、優酪乳；兩匙乳酪；兩匙小魚乾； 八分滿碗紅苣菜、山芹菜 
300毫克以上 (選擇一項)	兩塊小豆干；兩匙櫻花蝦；五片扁魚干；三匙高鈣奶粉 

◎維生素D飲食 每日建議攝取800－1000IU維生素D幫助鈣質吸收

食物維生素D含量

高油脂魚類 掌心大小	菇類 八分滿碗	蛋黃1顆
		
鮭魚(養殖) 鮪魚 鯖魚	磨菇 香菇	蛋黃1顆
100~250 IU	76~100 IU	20 IU

含維生素D之天然食物不多，若無法由食物取得足夠量，則建議選用**補充劑**



- ◎高鈣飲食攝取需同時補充水份，預防便秘及結石的情形。
- ◎每日10-15分鐘日曬可增進體內維生素D，幫助身體鈣質吸收。
- ◎養成良好飲食及生活習慣，避免抽菸、酗酒及攝取過量的茶、咖啡。
- ◎規律進行運動，包含散步、快步走、慢跑、爬山、重量訓練等活動。
- ◎若已有骨質疏鬆情形，活動請注意安全預防跌倒。

臺中榮民總醫院 骨質疏鬆照護團隊關心您的健康
諮詢電話(04)23592525 分機6099