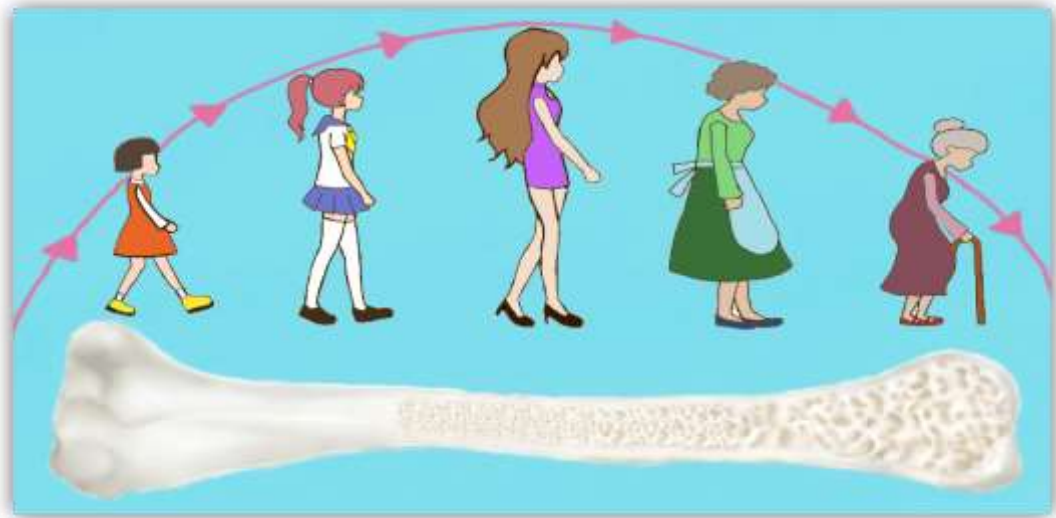




衛教編號：ORTH-015

2009.05.30 訂定
2022.12.12(4 審)
2023.06.25(4 修)

認識骨質疏鬆症

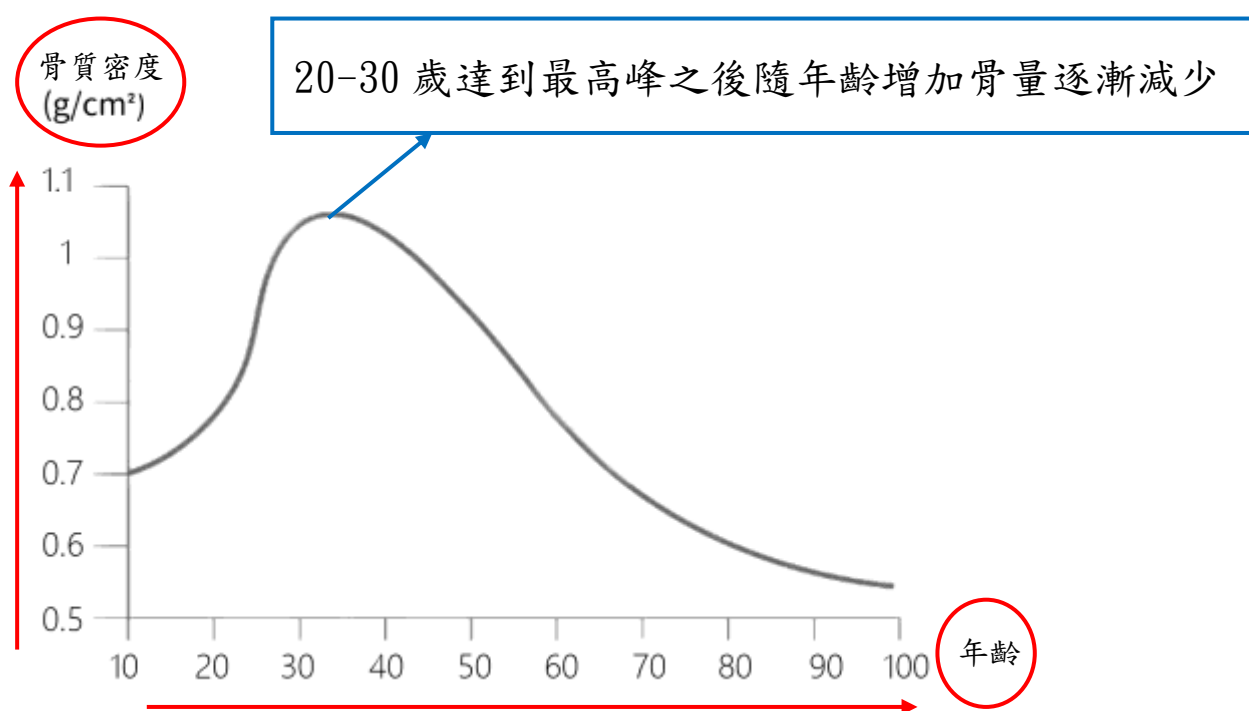


全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經骨科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、什麼是骨質疏鬆症

人體骨骼的骨量大約在 20-30 歲達到最高峰，之後隨年齡增加骨量逐漸減少，骨質疏鬆是一種骨量減少的現象，由於骨質減少，骨骼孔隙變大且疏鬆導致骨頭脆弱易斷，因而增加骨折風險(如圖一)。



圖一骨折風險

二、骨質疏鬆的危險群



高齡：骨質隨著年齡增長而加速流失。



家族病史：機率是一般人的兩倍。



生活習慣不良：鈣攝取不足、少曬太陽、缺乏運動、咖啡成癮。



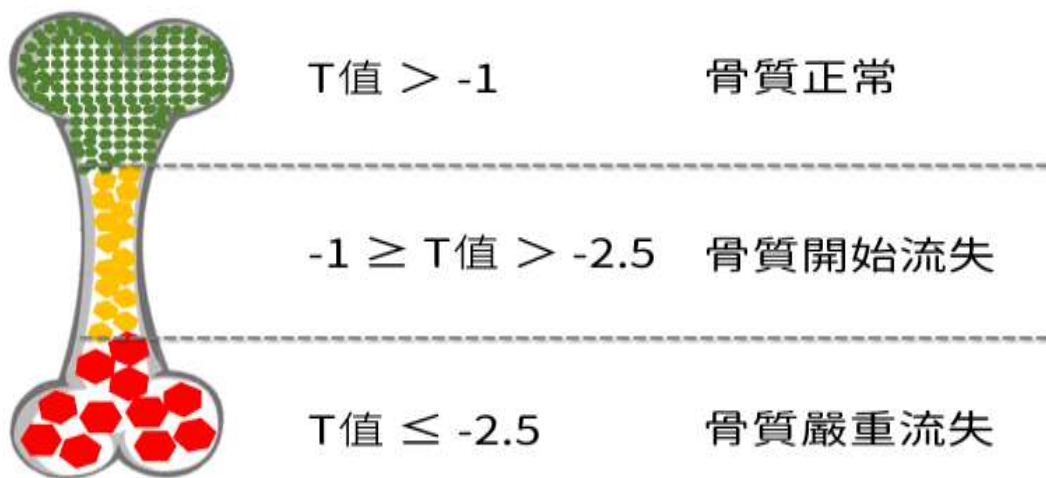
抽菸、喝酒：干擾鈣質的吸收。



藥物：如利尿劑、抗癲癇藥、類固醇、甲狀腺素。

三、診斷

雙能量 X 光骨密度檢查 (Dual-energy X-ray Absorptiometry, DXA) 為目前醫學上能確定診斷骨質疏鬆之檢查，通常使用於腰椎及髖骨，骨質密度檢查中的 T 分數(T-Score)來評估骨質狀態(如圖二)。



圖二 T 分數(T-Score)

四、警訊

骨質疏鬆症在早期經常沒有症狀，等骨質無聲無息的流失，造成骨折以後才發現，症狀如下：



下背痛。



體重減輕。



身高較以前矮大於 3 公分。



彎腰駝背。



骨折：簡單的日常活動導致的骨折，其實正是骨質疏鬆症的表徵。最常發生的部位是髖關節、腕骨與脊椎。

五、骨質疏鬆症的預防

(一) 補充鈣質、鈣片(1000mg/天)、乳製品：如牛奶(1-2/杯，每杯 240mL，含 260mg 鈣質)。



(二) 維生素 D

- 1.攝取量為每日 5-10 微克，不超過 50 微克。
- 2.適當的陽光照射：選擇陽光不是最強烈的（上午 10 點以前或下午 2 點以後），不要擦防曬乳，曬太陽 10 到 20 分鐘。

(三) 住院期間預防跌倒

- 1.床輪固定好，隨時將病床高度放至最低。
- 2.叫人鈴延長線應維持在病人可按壓的範圍。
- 3.常用物品放在病人視野內且易於拿取的範圍。
- 4.不要獨留病人坐床邊；座椅應有扶手及靠背。
- 5.洗澡時使用沐浴椅。
- 6.穿脫衣褲時要採坐姿。
- 7.若地板濕滑，請告知護理人員。
- 8.下床活動應穿著大小適合的防滑鞋。
- 9.褲子長度不超過腳踝，以免絆倒。
- 10.手術、化療或各種檢查後，虛弱或頭暈，不要獨自下床或如廁。

(四) 充足的運動
(每週三次，一次 30 分鐘)。



(五) 遠離菸酒。



六、藥物治療

骨質疏鬆症一旦確立診斷，必須與醫師配合，並且對症下藥，才能防止骨質疏鬆的程度繼續惡化。通常醫師會建議病人改善飲食及生活習慣，並給予下列藥劑的治療：

藥物治療如下：



骨穩



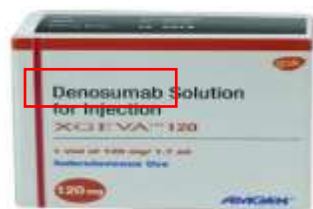
雙磷酸鹽類



選擇性雌性素受體調節



鋇鹽



單株抗體

七、飲食注意：

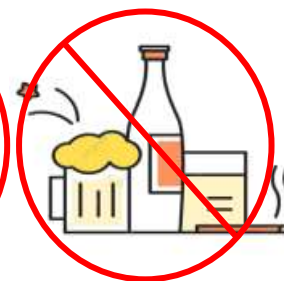
預防骨質疏鬆症應及早養成健康的飲食習慣，攝取足夠的鈣質。

☀️ 減少體內鈣質流失

(一) 少吃醃漬品及太鹹的食物。



(二) 少喝濃茶、可樂、巧克力的汽水、勿抽菸。



(三) 少吃速食食品及加工食品如泡麵。



☀️ 選擇鈣質含量豐富的食物

如小魚乾、豆類、豆製品、雞蛋、芹菜、油菜、魚貝類、紫菜、髮菜、芝麻、蛋、深綠色食物、堅果、海藻等食物。



八、結論

骨質疏鬆症的防治最重要的是：「預防勝於治療，最好的治療就是預防骨質繼續流失」，平時應養成良好的生活型態，避免菸、酒和過量咖啡，均衡的營養和規律的運動，適當補充鈣質，並應隨時提高警覺，注意危險因子，一旦有骨質疏鬆的問題，就應尋求醫療幫助。

九、參考資料：

中華民國骨質疏鬆症學會(2020)．台灣成人骨質疏鬆症防治之共識及指引．

<https://www.pntn.mohw.gov.tw/public/hygiene/40bfaa214bff457f0d77907a03b4a67a.pdf>。

林怡貝、張軒睿、張尹凡(2021)．胸腰椎側面 X 光骨折評估於不同性別對老年骨質疏鬆症診斷的影響．台灣老年醫學暨老年學會雜誌，16(3)，192-208。

衛生福利部(2019)．骨質疏鬆．

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=216>

衛生福利部(2021)·顧「骨」抗「鬆」，健康有保固·

<https://www.mohw.gov.tw/fp-16-64534-1.html>

Pngtree－圖片素材免費下載 <https://zh.pngtree.com/>

Johnston, C. B., & Dagar, M. (2020). Osteoporosis in

Older Adults. *The Medical clinics of North*

America, 104(5), 873–884.

<https://doi.org/10.1016/j.mcna.2020.06.004>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 高齡是骨質疏鬆高危險群。

是 否 不知道

2. 骨質疏鬆症容易導致骨折。

是 否 不知道

3. 菸、酒對骨質沒有影響。

是 否 不知道

4. 適當補充鈣質可以預防骨質疏鬆。

是 否 不知道

5. 規律運動可以預防骨質疏鬆。

是 否 不知道