

骨質疏鬆衛教手冊

祝您健康愉快！



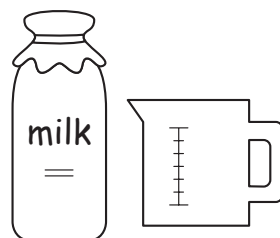
北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 印製

骨質疏鬆衛教手冊

不論男女，在正常的老化過程中，大約從三十五歲起，骨質量會開始慢慢減少，正常的骨質減少稱為「骨質缺失」(Osteopenia)，骨質減少的速度，受很多因素影響而加快或變慢，而正常的速度如果加快了，骨質快速流失，病變就會出現，這就是「骨質疏鬆症」(Osteoporosis)，「骨質疏鬆症」的原文Osteoporosis，意思就是佈滿了孔隙的骨骼，孔隙多的骨骼和正常骨骼相比較，外型是一樣，但質量卻減少了，其原因為骨頭裏的鈣質逐漸流失，使得內部骨質變為單薄，造成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，「骨質疏鬆症」的名字就是由此而來的，而已經疏鬆的骨頭，不再有能力承受日常生活活動所造成的身體負荷，久之，骨折就可能發生。



「骨質疏鬆症」有什麼症狀？

通常病人察覺不出有任何症狀，當不小心跌一跤，竟把腕骨跌斷了，便表示此人骨質已經流失太多，而且可能會發生更嚴重的臀部骨折。三十歲以上的婦女，發生腕骨骨折的比例，遠比同年齡的男性高出十倍。

我們通常把股骨上端部位發生的骨折，稱為臀部骨折。臀部骨折的婦女能恢復到原來正常功能的不到一半，但因骨折臥床三個月而發生併發症死亡的，卻達百分之二十，這類病人因為需要強制臥床靜養，故而容易發生像肺炎、血栓形成或栓塞等併發症。

通常婦女根本不知道自己罹患「骨質疏鬆症」，一定要等骨折發生時，方才知道是骨質疏鬆症所引起的，所以這種病才叫做「無聲無息的流行病」。

我如何才能知道自己該吃什麼？

首先要確實瞭解，自己日常習慣吃的食物是那些。把一星期內的所有飲食內容都記錄下來，然後參考表二，計算出您每日從食物之中攝取到多少鈣質，計算結果假如遠比標準(表一)需要量還低，便應當從表二中選擇一些含鈣量較多的食物。

表一 鈣質攝取建議量
(參照行政院衛生署民91年的建議量)

人員類別	每日鈣質需要量(毫克)
三個月內	200
三個月～	300
六個月～	400
一歲～	500
四歲～	600
七歲～	800
十歲～	1000
十三歲～	1200
十九歲～	1000
懷孕期婦女	1000



表二 含鈣量豐富的食物(毫克鈣/100公克)

含量 (毫克)	食物 (一台斤為 600 公克，一兩 37.5 公克)
>400	髮菜、黑芝麻、紫菜、田螺、小魚干、蝦米、蝦仁、小魚、鹹菜干、奶粉、金勾蝦(乾)、吻仔魚
301~400	海藻、吻仔魚、九層塔、金針、黑糖、食鹽、白芝麻
201~300	黑豆、黃豆、竹豆、豆皮、豆腐乳、豆鼓、鹹海蟹、蚵干、蛤蜊、莧菜、高麗菜干、木耳、健素糖
101~200	營養米(加鈣米)、糯米、米糠、杏仁、黃帝豆、芥藍菜、毛豆、脫脂花生粉、豆干、臭豆腐、油豆腐、蛋黃、鮮奶、鹹油蟹、鮑魚、香菇、刈菜、橄欖、蓮子(乾)、花豆、茴香(香菜)、油菜、蘿蔔干、捲心芥菜、蕃薯葉、海螃蟹(蟳子)、海鱧(四破魚)、馬頭魚、蛤仔、紅茶、包種茶

我需要飲用大量牛奶嗎？

簡單地說，不需要，牛奶雖然含有豐富而直接可被人體利用的鈣，但其它食物同樣也可以提供大量鈣，亞洲人欠缺乳糖酵素或對牛奶過敏的情形十分普遍，當缺乏這種腸酵素時，便不能消化牛奶，及其他乳製品食物。此時可改喝發酵乳(如優酪乳或優格)，因為其中的乳糖已被乳酸菌發酵分解，較不易引起腹瀉，所以乳製品的攝取量一日兩杯(240cc/一杯)，即可有500毫克的鈣攝食量。

為什麼運動對預防「骨質疏鬆症」那麼重要？

正確而適度的運動，能使骨質增加，最好的運動，需要包含人體長骨的牽動、拉動、和某種程度的擠壓。例如行走、慢跑、騎單車、越野步行、划船等，而且常做這一類運動，對心臟和肺部同樣有好處。

一、游泳有沒有幫助？

游泳常被推薦為最好的一種有氧運動，尤其特別適合那些必須避免載重式運動的人。但是，如果想預防「骨質疏鬆症」，運動的主要目的便是在於給人體骨架中，長骨的刺激，而游泳卻不能達到這個目的。

二、運動量該有多少？

美國研究報告顯示，婦女長期從事激烈的運動，會產生負面的效果。這種運動方式和提早停經可能有關係，而導致骨質的流失，這是發生骨質疏鬆症的重要徵兆，故婦女月經週期有變動，則意味著運動量太高。

三、運動量要多少才有幫助？

為了達到維護骨骼系統的目的，並沒有一個確定的運動標準可供遵循，但有許多運動方式，如針對給有心血管疾病病人的適當運動方法，對骨骼系統亦有幫助，故這類運動就是最好的推薦運動。如果您尚未從事任何規律的運動，那麼，當您開始運動之前，一定要先請教醫師。

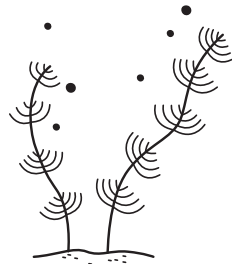
「骨質疏鬆症」的患者，家中該有什麼應變措施？

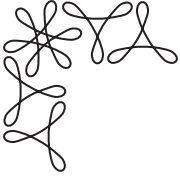
「骨質疏鬆症」患者，最需要避免的是跌倒而發生骨折，這種病人多半年紀較大，屋子裏到處都有使他跌倒的危險，因此，特別需要注意下列事項？

1. 樓梯：要確定地毯和樓梯踏板沒有鬆脫，以防止跌倒。
2. 地板：不可讓地板上四處散佈小物品，鬆脫

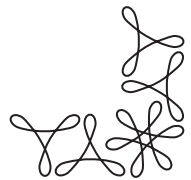
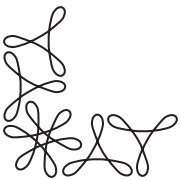
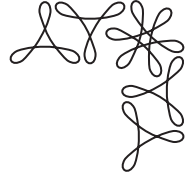
的地毯和太過滑溜的地板，非常危險。

3. 傢俱：傢俱不可常常變換位置。老年人的活動模式一旦定型，便不容易改換。
4. 浴室：許多家居意外都發生在浴室之中。必須常保浴室確實不滑溜，保持乾燥。廚房中同樣要注意。
5. 燈光：「骨質疏鬆症」的患者，年紀大且又視力減退，因此，廳堂裏、樓梯間等，照明都必須充足，避免使人跌倒。
6. 藥物：任何會引起暈眩或導致方向感迷失的物質，例如酒類、藥物、鎮定劑等，對於骨質疏鬆症的患者，都具有潛在性的危險，因為警覺度一旦減弱，便會很容易因跌倒而骨折。





備 註



以 **創新**、**卓越**、**尊重生命** 的理念，
達成大學附設醫院教學、研究、服務之使命

臺北醫學大學附設醫院

- ◎地址／台北市吳興街252號
- ◎總機電話／2737-2181
- ◎北醫健康諮詢專線／2738-7416
- ◎語音24小時電話掛號／23771866
- ◎人工電話預約掛號專線／27380032（服務時間8：00～16：00）
- ◎傳真預約掛號專線／87320395
- ◎當日預約掛號時間／上午診 10：30以前・下午診 15：00以前・夜診 19：00以前
- ◎到診時間／上午診 9：00～11：30・下午診 14：00～16：30・夜診 18：00～20：00
- ◎網路掛號網址／www.tmuh.org.tw