

一、前言：

骨質疏鬆症，簡稱「骨鬆症」。

顧名思義就是骨頭裡的鈣質流失，骨內部的骨質變薄，造成許多空隙，使骨頭形成中空疏鬆的現象。



二、易發生族群：

骨質疏鬆症屬於骨骼代謝異常的疾病，目前認為與下列有關：

1. 女性由於骨架及骨質量比男性小，罹患機會就較高。
2. 年齡 35 歲以後，人的骨質量便開始減少，停經後雌性激素分泌停止骨質缺失耗損加快。
3. 沒有規則運動的人：因運動可以減少骨質之吸收，促進骨質之生成
4. 飲食不均衡者：飲食中缺乏鈣、維

生素 D。

5. 疾病藥物影響：如糖尿病、甲狀腺功能亢進、副甲狀腺功能亢進、長期臥床者、慢性阻塞性疾病；藥物使用類固醇、肝素、抗癲癇藥物等。還有少接觸陽光者或蛋白質缺乏者，抽菸、喝酒，嗜喝咖啡者都較易造成骨質疏鬆症。

三、診斷方法

骨質密度檢查攝影儀來測量。骨質密度測量為基準的定義(如下)：

骨質密度測量結果	骨質疏鬆程度
T值 > -1	骨量正常
-1 ≥ T值 > -2.5	骨量缺乏、低骨量
T值 ≤ -2.5	骨質疏鬆症
T值 ≤ -2.5 且骨折	嚴重骨質疏鬆症

四、預防及治療

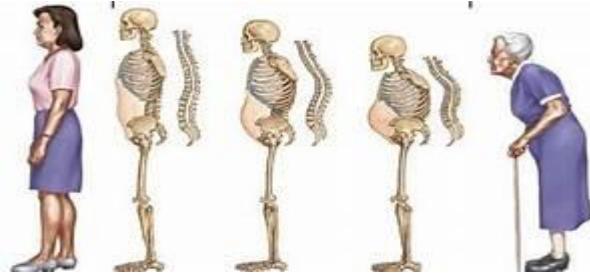
1. 賯存「骨本」，人在 20-30 歲時，骨密度一直在增加，注意飲食攝取，

含鈣豐富的食物就可以貯存更多。

2. 適度運動，同時對心肺也有好處；建議運動如下：步行、慢跑、騎單車、跳舞等。
3. 攝入足夠的鈣與維生素 D，鈣除了建造骨質和維持骨密度與強度外，還可以降低血壓，降低膽固醇，調節心搏。
4. 每天攝食鈣質含量兩千毫克含豐富鈣質食品，首推牛奶及乳類製品、乳酪等，其他包括傳統含鈣豆腐、白菜、甘藍等。也可以服用鈣片來補充攝取不足的鈣。
5. 維生素 D 是吸收鈣時，不可或缺的營養素，每日攝取量為四百個國際單位。在蛋、海水魚、魚肝油及綠色蔬菜中都有維生素 D，經人體吸收後，在皮下經陽光照射，再經過肝臟、腎臟處理，就能轉變為「活

性維生素」，這時對鈣的吸收就有所作用。

6. 停經後骨鬆症的婦女，建議婦產科諮詢是否需補充賀爾蒙藥物。



7. 戒菸、不過量飲酒、咖啡及茶，以免影響吸收。長期服用藥物時，請教醫師會不會影響鈣的代謝。

五、小叮嚀

當查出骨鬆症時，可以經由食物療法、藥物治療尋求改善，但藥物治療一定要在醫師的指示下使用；瞭解它才能知道如何預防，別讓無形殺手默默地找上您。



如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號
電話：(02)2708-1166 # 1032

107.06 制、114.07 檢

圖片摘自網路



骨質疏鬆症護理指導

現代醫療，傳統照顧