

## 認識骨質疏鬆症

### 一、什麼是骨質疏鬆症？

「骨質疏鬆症」就是骨頭內部的鈣質日漸疏失，形成許多孔洞，使得骨骼變的疏鬆、脆弱。骨質疏鬆是一種沉默的疾病，即使患有此病並不會造成身體的不適。

### 二、骨質疏鬆症的影響：

骨頭因疏鬆而變薄、變脆弱、容易造成骨折，特別是前臂骨、股骨及脊椎骨。骨質疏鬆症最明顯的症狀，就是脊椎壓迫性骨折，它會引起背部酸痛，身高變矮，及駝背現象。

### 三、那些人比較容易發生骨質疏鬆症

- 性別：女性因骨質密度較男性低，尤其停經後骨質大量流失，骨質疏鬆症為男性之 6-8 倍，年齡愈大、初經較晚、體型瘦小，危險性也愈高。
- 遺傳體質：骨質疏鬆症的家族史者。
- 平時飲食中鈣質、維生素 D 攝取不足者。
- 體重過輕的人或長期坐辦公桌、缺乏運動及長期臥床者。
- 嗜菸、酒、咖啡者。

### 四、如何預防骨質疏鬆症：

#### 1、增加飲食中鈣質的攝取：

- (1). 牛奶及乳製品：低脂或脫脂牛奶、低乳糖牛奶、優酪乳、乳酪、起司。
- (2). 小魚（連骨進食）、魚乾、蝦類、蛤及牡蠣等。
- (3). 豆類、豆製品及深綠色蔬菜、芝麻、髮菜、紫菜、海帶等。
- (4). 富含維生素 D 食物，如：魚肝油、高油脂魚肉（如鮭魚）、菇菌類。

#### 2、補充鈣片：若實在無法由食物中攝取足夠的鈣質，可服用鈣片補充，但是須注意下列事項：

- (1). 一次服用不要超過 500~600 毫克，每日不要超過 1500 毫克。
- (2). 同時服用維他命 D，或喝少量牛奶，有利鈣質的吸收。
- (3). 若服用鈣片引起脹氣、便秘時，可在服用前多喝水，或於進食時服用。
- (4). 服用其他藥物的 1~2 小時內，不可服用鈣片。

#### 3. 適當的運動：

適度的戶外運動是必需的，因陽光能使身體產維生素 D，維生素 D 可以加強腸胃對鈣的吸收，持續而且適量運動，可以防止骨質疏鬆、幫助睡眠，選擇適合自己運動（如游泳、太極拳、外丹功…等），避免需要碰撞或快速移位的運動，以免摔倒，但患有關節炎者，應避免荷重運動。

#### 4. 預防跌倒，以免發生骨折。

板橋中興醫院 關心您！