

骨質疏鬆日常保健 110.01 制定

一、什麼是骨質疏鬆症

骨頭裡的鈣質隨著年齡的增長逐漸流失，使得內部骨質變為單薄，造成許多孔隙，骨頭呈現中空疏鬆，就是所謂的骨質疏鬆症。此時骨頭不再有能力承受日常生活所造成的負荷，這麼一來，骨折是可能造成的後果。

二、發生骨質疏鬆的原因

1. 先天不足：由於遺傳使得骨質密度較差。
2. 後天失調：運動不足或營養不足、陽光曝曬不夠、長期臥床、抽菸、酗酒、長期喝咖啡過量。
3. 其他因素：婦女停經後、藥物及疾病因素。

三、骨質疏鬆的症狀

平日沒有什麼症狀，也不易察覺，通常等到骨折、彎腰駝背、身高縮水或腰酸背痛，到醫院求診才被意外發現，因此有「隱形的殺手」之稱。

四、如何預防骨質疏鬆的發生

1. 多喝牛奶及奶製品，如布丁、優格、冰淇淋。
2. 多食深綠色蔬菜。
3. 豆類及豆類製品含鈣量高，素食者可考慮多選用。
4. 燉排骨湯時，可加一些醋讓大骨中的鈣釋出。
5. 每日至少有十五分至一小時的戶外活動、曬太陽，以增進體內維他命D，可幫助身體中鈣的吸收，強化骨質。
6. 停經婦女更須補充女性賀爾蒙、維他命D或D3及鈣片，聽從醫師處方服用來保養骨質。
7. 養成良好的飲食習慣，避免過量的茶、咖啡等刺激性飲料。
8. 定期做X光攝影及骨質密度檢查，提早發現骨質疏鬆，趁早儲存骨質。
9. 避免不當的生活方式，如：抽菸、酗酒等。
10. 如果已經罹患骨質疏鬆症，此時要避免急遽的運動，例如，突然彎腰提重物等；老年人更要預防跌倒，以免造成骨折。

