

## 一、 什麼是骨質疏鬆?

根據世界衛生組織的定義，骨質疏鬆症哪是骨骼因為骨量的減少或骨質密度降低而使骨骼細結構發生破壞的疾病，惡化的結果乾導致骨骼脆弱，並使骨折的危險性大大的增加。

## 二、 骨質疏鬆的健康危害

1. 容易產生骨折;因為骨質疏鬆症所造成的骨折包括:脊椎的壓迫性骨折、髖部的髖骨骨折、前臂接近手腕橈骨與尺骨的骨折。
2. 急性脊椎壓迫性骨折會造成激烈的背部疼痛，需要止痛治療與穿戴背架與支撐脊椎，住院治療是常有的事；
3. 慢性脊椎壓迫性骨折雖然不一定有症狀，但也會造成駝背、姿勢前彎，加重跌倒的風險。
4. 髖部骨折後導致臥床的機率增加，有些人一臥不起，後續引發褥瘡、尿路感染與肺部感染，除了影響生活品質之外，也是增加死亡的原因。

## 三、 如何預防骨質疏鬆?

1. 飲食攝取足夠的鈣質與維生素D
2. 適度的陽光曝曬
3. 適度的運動(快走、打太極拳等)
4. 不喝酒及不抽菸

## 四、 是如何知道自己是否罹患骨質疏鬆症?

骨質疏鬆症的檢查是採骨密度篩檢，建議65歲以上的婦女或70歲以上的男性，如果未達上述年齡，但體重過輕、先前曾經骨折、服用高骨折風險藥物，建議應接受骨質密度檢查。