

# 衛教園地—骨質疏鬆的護理指導

## ● 何謂骨質疏鬆骨

質疏鬆症是一種使**骨骼脆弱、並容易折斷的疾病**；初期症狀不明顯，通常在病人發生骨折時才會發現，最常發生骨折的部位：**脊椎、髖部、手腕**。台灣 65 歲以上的婦女發生脊椎壓迫性骨折率約有 19.8%；男性則為 12.5%。

## ● 危險因子：

1. 無法改變的因子：**老年、女性、遺傳、白種人、亞洲人、體型瘦小者、女性賀爾蒙**。
2. 可改變的因子：**吸菸、喝酒、體重、體能活動**（臥床或長期使用輪椅）、飲食中鈣質和維他命 D 的缺乏

## ● 診斷骨質疏鬆的依據：

**骨質密度 T 值**（健保規定首次做骨密度檢查需自費 600 元。若檢查結果未達骨質疏鬆，則以後仍要自費；若達標準，健保局每人一生最多給付 3 次。）

## ● 骨質疏鬆的預防方法及照護原則：飲食、運動、藥物及跌倒預防

1. **鈣質及維他命 D 補充**：每天建議攝取量 1000-1200 毫克
  - ✓ 含鈣豐富的食品：杏仁、青菜、綠花椰菜、加鈣豆漿、帶骨沙丁魚、鮭魚、牛奶、乳酪、蠔、芝麻、大豆、豆腐、豆干等。
  - ✓ 一份乳製品（一杯牛奶或優格、或 50g 乳酪）約含鈣 300mg。
  - ✓ 維他命 D 可以幫助鈣質的吸收，預防跌倒、預防骨折、對肌肉力量有幫助。
2. **適當的運動**：規律負重式及肌力運動（如行走）可增加骨質密度、減輕疼痛、增進平衡感及肌肉力量、減少跌倒和骨折的機會。
3. **預防跌倒與骨折**：改善視力、平衡感、肌肉強度、行動能力及居家環境安全。
  - ✓ 若有使用鎮靜安眠藥劑或會造成低血壓、低血糖、頭暈、下肢無力等副作用的藥物需特別注意。
  - ✓ 有需要時，使用拐杖、助行器及髖部保護墊等輔具。
4. **減少危險因子**：類固醇、過量的甲狀腺素、菸、酒、過輕的體重等。

參考資料：1. 行政院衛生署國民健康局、財團法人國家衛生研究院、中華民國骨質疏鬆症學會(2011)·骨質疏鬆症臨床治療指引·台北：行政院衛生署國民健康局。

2. <http://www.ntuh.gov.tw/nurse/DocLib15>

臺北榮家保健組關心您

