

什麼是「骨質疏鬆症」？

骨質疏鬆就是骨質減少導致骨頭逐漸變得脆弱所造成的問題。骨頭密度下降，就會多孔、脆弱，不能對抗壓力與扭力，容易引起骨折。



主任暨全體職員工關心您

骨質疏鬆症高危險群：

1. 停經婦女、65歲以上的老年人。
2. 煙、酒、咖啡、茶攝取過量者。
3. 缺乏運動、鈣質攝取不足。
4. 有骨質疏鬆的家族史。
5. 使用某些特定藥物：例如類固醇、甲狀腺素…等會造成骨質疏鬆。

骨質疏鬆症的診斷可以依據臨床病史證實為低創傷性骨折，或依據骨密度T值（T-score）小於或等於-2.5來判定。

如何防治骨質疏鬆症：

1. 改善日常生活行為，戒煙和戒酒。
2. 加鈣和維生素 D3 攝取量：高含鈣量食品以乳酪類最便利取得，其他如豆類、深綠色蔬菜、芝麻、小魚干等。
3. 適度的戶外運動是必要的，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。
4. 荷重運動(如慢跑、步行等)能增加骨質，但患有關節炎者，應避免荷重運動。

儲存骨本，預防骨質疏鬆的方法



均衡飲食

保持骨骼健康



戶外活動

於清晨或黃昏時曬太陽，促進鈣吸收
(每次不超過15分鐘)



定期運動

慢跑、健走或負重運動
(1週至少3天，每天30分鐘)



戒菸戒酒

主任暨全體職員工關心您

如果已經骨質疏鬆該怎麼辦？

1. 預防失足跌倒：因為骨質疏鬆時跌倒後比一般人更容易骨折。
2. 減少環境障礙，例如濕滑地板、地上電線等。

安全環境：

- 雜物收乾淨
- 光線要明亮
- 地板要乾燥
- 拖鞋需合腳
- 電線靠牆收
- 物品避免放置高處



3. 改善視力，避免因視力不良看不清楚而跌倒。
4. 必要時可以使用柺杖、行走輔助器。
5. 如果服用鎮靜安眠藥時，半夜起床如廁時要特別小心謹慎，避免跌倒。

家主任暨全體職員工關心您