



【前言】

骨質疏鬆症是現代人相當普遍的疾病，全國人口中有百分之五十以上都應預防骨質疏鬆的發生；預防骨質疏鬆要趁早，從小灌輸孩童儲存骨本的重要性，醫師呼籲國人多瞭解自身的骨質密度、提早存骨本，多注意營養保健、補充鈣及維生素D等食物，此外，還需注意日常保健，多曬太陽、做運動都是預防骨質疏鬆的保健之道，在二十歲之前盡量取得並貯存骨本，二十歲以後盡量維持骨本，並減緩流失的速度，人的骨質量大約從30至35歲後便開始減少，女性由於骨架及骨質量比男性小，罹患的機會就較高，加上更年期之後，雌性激素分泌停止，骨質流失就更快，國內65歲以上女性有四分之一以上是骨質疏鬆患者；而50歲以上男性患本症的機會也高達十二分之一，此外年輕女性骨質流失的情況也較高。無論男女都會發生此症，應儘早做預防工作，減少骨質疏鬆症的發生，以維護健康及促進生活品質。

【何謂骨質疏鬆】

骨質自出生後會隨著年紀而增加，大約在二十至三十歲會達到最高峰，之後骨質逐漸減少，如果骨質流失過多，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，就是所謂的「骨質疏鬆症」。骨質疏鬆症可分為兩類 1. 原發性：又稱退化性骨質疏鬆症，主要因年齡增加導致。2. 續發性：因某些疾病、長期服用某種藥物或不良生活習慣，造成體鈣負平衡而引起，這類骨質疏鬆症較多見於青壯年族群。

【骨質疏鬆危險因子】

◎不可控制因素：1. 女性 2. 年齡超過七十歲 3. 已達更年期或停經 4. 家庭成員有人患骨質疏鬆症 5. 身材和體格特別矮小。

◎可控制因素：1. 鈣質攝取不足 2. 吸菸 3. 飲酒過量 4. 缺乏運動 5. 喝大量咖啡。

【骨質疏鬆治療方式】

骨質疏鬆症一旦確立，一定要與醫師配合，找出致病因素對症下藥，才能防止骨質疏鬆繼續擴大。通常醫師會指導患者在飲食及生活上作改善，並且給予下列藥劑的治療：

1. 鈣劑：1次補充鈣不宜超過600毫克，每日不超過1.5克，服用時不宜與可樂、菠菜、麵包、麥片食用。不是每個人都適宜服用鈣劑，在使用前應先與醫師討論後再服用。
2. 雌激素（女性荷爾蒙）：更年期的女性及卵巢切除的婦女，適當的補充雌激素，能有效地防治骨質疏鬆症，並可減少心臟病的發生。荷爾蒙在醫師謹慎的使用之下是安全而有效的，然而有肝疾、高血壓、高血脂、乳癌、子宮肌瘤、中風等患者，則不宜採用。
3. 抑鈣素：能抑制骨質的分解，並能達到止痛，目前有鮭魚和鰻魚抑鈣劑，由於價格昂貴，所以無法廣泛運用。
4. 活性維生素D：促進維生素D的吸收、調節鈣磷平衡，達到防治骨質疏鬆的效果。但是維生素

D本身也會破壞骨細胞，故不宜使用過量。

5. 氟化鈉：與鈣同時定期使用，可防止脊柱骨折，具恢復骨質之效。

【如何預防骨質疏鬆】

1. 規律而適度的運動習慣。
2. 維持適當的體重。
3. 適度的曬太陽，幫助體內維生素D的形成，以利於鈣之吸收，陽光是主要製造維生素D的來源，人體皮膚只要每次照射陽光約十至十五分每週三~四次，一年有七、八個月的時間，就能獲取人體所需要的維生素D。
4. 避免喝酒、抽煙。
5. 避免大量攝取茶、咖啡、可樂。
6. 依醫師指示，適量補充女性荷爾蒙。
7. 依醫師指示，適量補充鈣片或抑鈣素。
8. 主動檢查骨質密度。
9. 飲食保健：保持均衡的飲食，多喝牛奶及食用乳製品(如優格、乳酪、冰淇淋等)，飲用牛奶時，最好不要過度加熱，以免破壞其中的酵素，妨礙鈣的吸收，避免食用過多的肉類及加工食品，因其中過高的蛋白質與磷質，會阻礙體內鈣的吸收，採低鹽低脂飲食，過高的鹽分和脂肪會影響體內鈣的吸收，多選食連小骨頭一起吃下的食物，如小魚乾、罐頭、虱目魚罐頭等，多食用含鈣量高的食物，如豆類、豆類加工製品、雞蛋、芹菜、油菜、魚貝類、海藻、髮菜等食物，飲食中，適當吃點醋，能加速人體對鈣的吸收，在熬煮排骨或大骨湯時，可適當加一點醋，幫助鈣質溶入湯中，以利吸收，少吃過甜的食物，因過多的糖份會影響身體對鈣的吸收，造成骨質疏鬆症。

【骨質疏鬆生活保健】

1. 改變姿勢和動作時，需減腰部負擔：盡量不要二腳同時長時間站立、整理家務或需長時間站立時，可在單腳下放置矮凳子上，並左右變換；或雙腳成前後位置，交替屈膝、盡量不要彎腰工作、提舉重物時盡量運用全身力量，不要單用手腕力量。
2. 創造防止跌倒的環境：浴室內架設扶手及防滑設備，並保持乾燥。樓梯盡量平緩並設扶手欄杆。家中維持充分的照明，以避免跌倒。家中維持充分的照明，以避免跌倒。
3. 適度運動，以慢跑、散步最好。
4. 定期檢查視力，防止因視力不清而導致跌倒。
5. 走路時應放慢、放穩，以免跌倒。
6. 選擇防滑的鞋子。
7. 在醫師的指示下服用藥物，並定期做骨質密度檢查。

資料來源：

優活健康網<http://www.uho.com.tw/sick.asp?aid=2229>

永和耕莘醫院<http://www.cthyh.org.tw/healtheducation/article/obs/he-obs14.htm>

行政院衛生署 國民健康局 慢性病防治-骨質疏鬆

http://www.bhp.doh.gov.tw/bhpnet/Portal/Them_Show.aspx?Subject=200712250018&Class=2&No=200712250098