

認識骨質疏鬆症

什麼是骨質疏鬆症？

因骨量減少或骨密度降低而使骨骼微細結構發生破壞的疾病，惡化的結果將導致骨骼脆弱，使骨折的危險性明顯增高。



健康的骨骼

骨鬆的骨骼

高危險族群

1. 女性，尤其是停經後婦女
2. 體重不足或體型瘦小
3. 嗜菸、酒、咖啡者
4. 鈣質、維生素D攝取不足者
5. 缺乏運動、日曬不足
6. 骨質疏鬆家族病史
7. 曾有骨折，特別是髖部、脊椎骨、腕部骨折
8. 疾病或藥物因素
9. 長期久坐、長期臥床

症狀

早期沒有任何症狀，一旦症狀出現，常見如：駝背、身高變矮、腰酸背痛及骨折。

骨質疏鬆症骨折

以脊椎及髖部骨折為嚴重，可能會造成嚴重後遺症。

脊椎骨折



背痛、駝背、身高變矮



影響消化功能



影響肺部功能



死亡

髖骨骨折



無法獨立完成生活瑣事



無法自行活動



永久的肢體殘障



死亡

飲食建議

1. 高鈣量食品：如乳酪類、豆類、深綠色蔬菜、黑芝麻、金針、海藻、海帶、髮菜、香菇、小魚乾、蝦米、堅果類。
2. 含維生素C之水果：如橘子、柳丁、奇異果、芭樂等，可促進鈣質吸收。
3. 含維生素D之食物：如魚肝油、高油脂魚肉(如鮭魚)、菇菌類。
4. 每日適度的曬太陽，可幫助體內合成維生素D3，促進鈣吸收。

運動建議

適度運動可增加骨密度、增強肌力、改善平衡功能、減少跌倒和骨折，運動過量反而會有害骨骼健康。

諮詢電話：049-2912151
衛教門診：3162

資料來源：中華民國骨質疏鬆學會
照片由網路截取