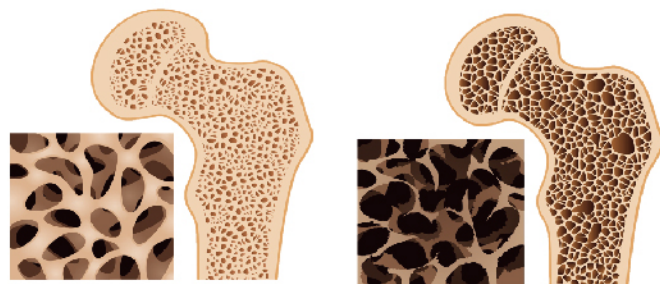


一、什麼是骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是一種全身骨骼疾病，其特徵包括：骨量減少、骨組織顯微結構變差、骨骼脆弱、骨折危險性增高，是65歲以上老人常見疾病。



健康骨質

骨質疏鬆

➔ 50歲後骨質流失逐年增加

好發於停經後的婦女及老年人，已經疏鬆的骨頭，不再有能力承受日常生活造成的身體負荷，而容易發生骨折。

➔ 骨質疏鬆骨折後的影響

➔ 骨折後因嚴重疼痛、行動困難，影響生活品質，若發生**髖骨骨折**也易致併發症，進而增加死亡率。

二、那些情況容易發生骨質疏鬆症

遺傳

家族有骨質疏鬆症或駝背者。

荷爾蒙

早停經、月經周期不正常

藥物

長期服用某些藥物，例如類固醇，抗癌藥，利尿劑等。

生活習慣

抽菸、酗酒、咖啡因過量、缺少運動、營養不良、攝取維生素D不足，或是低鈣高鹽飲食及蛋白質不足或過量者。

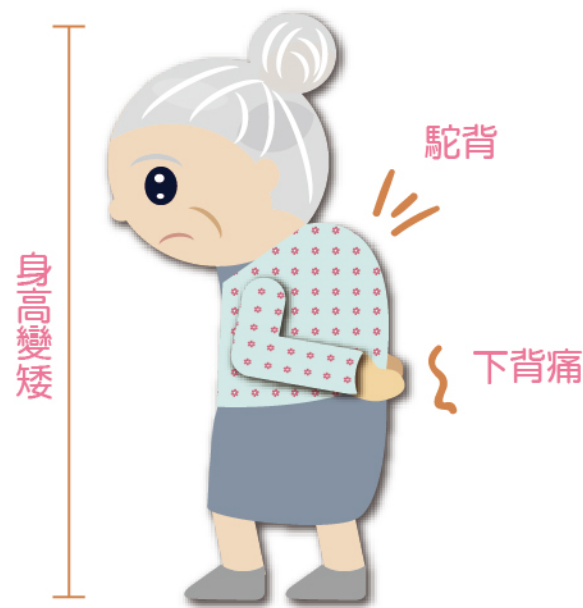
三、骨質疏鬆症有甚麼症狀或警訊

沒有明顯症狀，因為沒有症狀，常被稱為隱形殺手。因為骨質疏鬆、脆弱，容易骨折，多半骨折後才發現有骨質疏鬆問題。骨鬆一般身體外觀最明顯可能出現以下變化：

身高變矮

駝背

下背痛



四、骨質疏鬆的預防及保健方法

第一招：保骨-適度的運動

運動頻率：

保持每週運動五次，每次運動達30~60分鐘，以達到實質之效果。

提升骨質密度的運動如下：

- 1.改善下肢骨密度：如：散步、健走、慢跑、爬樓梯。
- 2.改善腰椎骨密度：如太極拳、爬樓梯、或健身操。

第二招：補骨-補充鈣質與維他命D

- 1 富含維他命D食物有魚類、雞蛋、牛奶。
- 2 鈣片與維他命藥物的使用須經醫師指示。
- 3 衛福部建議國人每日鈣質攝取量：

各個年齡層	每日鈣質建議攝取量
小孩 (10~13 歲)	800mg/天
青少年 13~18 歲	1200mg/天
成年人 19 歲起	1000mg/天
老年人	1000-1200mg/天

認識 骨質疏鬆症

4 含鈣豐富的食物表

穀物 澱粉類	綜合穀類粉、海鮮粥、麥片、海鮮燕麥粥
堅果及 種子類	白芝麻、杏仁粉、花生、蓮子、無花果、芝麻、山粉圓、愛玉
蔬菜 水果類	海帶、芥菜、地瓜葉、青江菜、空心菜、菠菜、高麗菜、芹菜、葡萄乾、紅棗、黑棗、小白菜、萵菜、綠豆芽、油菜、黃秋葵、薄荷、梅乾菜、高麗菜乾、芥蘭、山芹菜、髮菜、香椿
豆類	素鬆、豆腐皮、素火腿、豆腐、紅豆、綠豆、黑豆、豆皮、干絲、豆乾、油豆腐
魚貝類	干貝、草魚、牡蠣、文蛤、劍蝦、小卷、旗魚鬆、小魚干、魚脯、蝦米
蛋類	水煮蛋、滷蛋、蛋黃
乳品類	保久乳、全脂調味乳、鮮乳、低脂調味乳、煉乳、奶粉、羊乳片、乳酪
其他	枸杞、大豆卵磷脂

第三招：適當日曬

每天曬太陽10到15分鐘，可促進鈣質吸收，強化骨骼。

第四招：良好生活習慣

1. 避免抽菸、喝酒。
2. 飲用含咖啡因之咖啡及茶類需酌量。

第五招：預防跌倒-改善照明及居家環境

燈光 照明都必須充足

樓梯 地毯和樓梯踏板沒有鬆脫

地板 不可讓地板上散佈小物品

傢俱 傢俱不可常常變換位置

浴室 保持乾燥，常保浴室不滑溜

敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院: (03) 8562016

玉里慈濟醫院: (03) 8882718 分機 9

關山慈濟醫院: (089) 8148000 分機 128

台北慈濟醫院: (02) 66289779 分機 2236

台中慈濟醫院: (04) 25368069

大林慈濟醫院: (05) 2648333

斗六慈濟醫院: (05) 5372000 分機 127

網址: <http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 108.11 制訂