

# 骨質疏鬆症的照護

## 一、什麼是「骨質疏鬆症」？

骨骼的骨質自出生後會隨著年紀而增加，30歲左右達到最高峰，之後即逐漸減少，女性在停經後，骨質原本緻密的骨頭變成中空疏鬆，即為「骨質疏鬆症」。

## 二、常見的骨質疏鬆症：

1. 停經後骨質疏鬆症。
2. 老年性骨質疏鬆症：多見於70歲以上的老人。

## 三、骨質疏鬆症的影響是什麼？

骨骼因疏鬆而變薄、變脆弱、容易造成骨折，特別是近端肱骨、遠端橈骨及脊椎骨。骨質疏鬆症大多沒明顯症狀，一旦骨折發生才會引起疼痛及失能，如脊椎壓迫性骨折，會引起背部酸痛、身高變矮及駝背現象，常見「老倒勾」即是指此現象。

## 四、骨質疏鬆症的危險因子

骨質疏鬆症的危險因子可分為「不可控制因素」及「可控制因素」兩類。

### (一)、不可控制因素

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1. 停經後女性     | 2. 年齡超過七十歲      |
| 3. 疾病（如洗腎病患） | 4. 家庭成員有人患骨質疏鬆症 |
| 5. 身材和體格特別矮小 |                 |

### (二)、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  |         |



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

## 五、預防骨質疏鬆症的主要方法

### (一)、增加鈣質攝取

- 1.多食用奶類以及乳製品：如脫脂牛奶、低乳糖牛奶及發酵乳等。
- 2.多攝食其他含鈣量高的食物：如小魚乾、豆類食品及深色蔬菜等。
- 3.服用鈣片：視需要而補充。

### (二)、適當的運動:

適當的負重運動（如慢跑、騎單車、步行等）能增加骨質，預防骨質疏鬆症。若運動量不足，骨質流失較快。

### (三)、維持適當的體重:

消瘦者較易罹患骨質疏鬆症，不要為了維持苗條身材而過度減重。

## 六、預防跌倒

經診斷罹患骨質疏鬆症的人，必須要預防跌倒，以免發生骨折。預防跌倒的方法可分兩方面：

### (一)、改善居家環境:

浴室、廚房、廁所及樓梯是較容易跌倒的地方，應有充足的照明，保持地面乾燥或鋪設防滑墊、加裝扶手。

### (二)、維持適當的運動:

運動可以增進肌力及關節柔軟性並改善身體的協調能力，而減少跌倒的機會。

參考資料來源：成大總院 CN  
製作單位：8W  
製作日期：111.06  
修訂日期：113.08  
DL-08-1-029



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您