



臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL

骨質疏鬆症

Osteoporosis

一、什麼是骨質疏鬆症：

骨質疏鬆症，是指骨質減少、骨質密度降低、孔隙增大，造成許多疏鬆的空洞；此時儘管外型上與正常骨骼一樣，但事實上骨骼已變得又薄又脆，輕微碰撞壓擠都可能造成損傷(骨折)

二、原因：

- (一)種族：亞洲人較黑人有較低之骨質密度
- (二)生活型態：包括抽煙、酗酒、咖啡因過量、缺少運動、營養不良、攝取維生素 D 不足或低鈣高鹽飲食及蛋白質不足或過量者
- (三)性別、年齡及體質：女性因骨質密度較男性低，又因停經後骨質大量流失，加上平均壽命較長，故骨質疏鬆症為男性 6 至 8 倍。年齡愈大、體型愈瘦小者，危險性也愈高
- (四)遺傳體質：有家族病史者，肝功能不全、甲狀腺功能亢進、骨髓腫瘤、胃切除者
- (五)性腺功能不足：如早發性停經者
- (六)藥物：利尿劑、抗癲癇藥、類固醇、甲狀腺素、四環素、肝素、化學療法及過量使用甲狀腺素，長期使用腎上腺皮質素及治療胃潰瘍的含鋁制酸劑

三、症狀：

由於骨質疏鬆症在早期並沒有任何症狀，絕大多數都在無聲無息中侵蝕著骨骼，通常要等到骨折時，才知道自己骨質已經疏鬆了

- (一)駝背：即俗稱的「呷老會倒縮」，乃因胸及腰椎等處之骨骼產生無症狀的壓迫性骨折所致
- (二)骨折：患者大多是因突發性的骨折後才發現骨質疏鬆，常好發於胸、腰椎之間、髖部及手腕，而且只要很小的壓力或外商就可能引起骨折
- (三)腸胃不適：起床時背部、腰部感覺疼痛，能因脊椎前屈及壓迫性骨折導致胸腹部器官受壓

【續後頁】

(四)腰酸背痛：約有一半的脊椎壓迫性骨折病人深為背痛所苦，彎曲駝背，出現瀰漫性慢性背痛

四、飲食：

鈣的流失是造成骨質疏鬆的最大元凶，專家建議國人每日鈣的攝取量，青少年約 1200mg、成年婦女約 1000mg、停經後的婦女約 1500mg，以確保體內足夠的鈣，飲食中請注意下列事項：

(一)保持營養均衡

(二)多喝牛奶及食用乳製品（如優格、乳酪、冰淇淋等）

(三)採低鹽低脂飲食，避免食用過多的肉類及加工食品

(四)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、小魚乾...等食物

(五)飲食中適量吃食用醋，能加速人體對鈣的吸收

(六)少吃過甜食物，過多的糖份會影響身體對鈣的吸收，造成骨質疏鬆症

(七)若欲食用鈣片，宜在早餐前一小時服用，和果汁併服，可刺激胃酸分泌，促進鈣的吸收

五、居家照顧：

(一)適當日曬：足夠的陽光照射可以幫助體內合成維他命 D，促進鈣質吸收強化骨骼，如沒有日曬就沒有活化的維生素，吃再多鈣片也不會吸收

(二)適度的運動可強化骨骼的耐受力，促進骨骼血流量，提高骨質密度

(三)平時保持正確的姿勢，不要彎腰駝背，以免增加骨骼負擔

(四)老年人或是已有骨質疏鬆跡象者，應避免跌倒等意外的發生

(五)養成正常生活作息，不熬夜、不抽菸、不酗酒、少喝咖啡及茶

(六)定期做骨質密度檢查

六、參考資料

林碧珠(2019)·骨骼、肌肉、關節疾病病人的護理·於廖張京隸、蔡秀鸞總校閱，最新實用內外科護理學下冊（六版，18-31 頁）·永大。

吳書庭、陳擇穎、蔡嘉仁、陳榮福 (2017)·甜蜜的脆弱：糖尿病與骨質疏鬆症之關聯性·內科學誌，28(2)，65-73。