



## 骨質疏鬆症

### 一、什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症意思是佈滿了孔隙的骨骼。孔隙多的骨骼和正常的骨骼相比較，外型一樣但質量卻減少了，其原因為骨頭裏的鈣質逐漸流失，使得內部骨質變得單薄，造成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象。

### 二、骨質疏鬆症是怎麼發生的？

骨質疏鬆症的發生，通常是由於遺傳、激素和營養等因素交互影響下的複雜結果，在這個過程中，最重要的影響因素是婦女更年期的雌激素停止分泌。

### 三、骨質疏鬆症有甚麼症狀？

症狀大多與發生骨折有關包括：駝背、身高變矮、腰酸背痛、行動能力受阻、脊椎或關節變形。

### 四、引起骨質疏鬆症的危險因素有那些？

1. 女性--根據統計女性罹患骨質疏鬆症的可能發生性高出男性六到八倍。
2. 停經期提早來臨--專家認為女性在四十五歲以前及停止來經，就認定是過早，包括因為某些原因而切除卵巢導致的手術停經。
3. 種族差別--北歐的白人婦女，具有中國或日本血統的婦女等，更容易罹患骨質疏鬆症。
4. 體重過輕--但是別以為過重會使您免於罹患骨質疏鬆症。
5. 長期攝取低鈣量的食物--節食中以及挑食的婦女往往不喝牛奶及其他乳類製品，而這些食物卻含有豐富的鈣質。
6. 長期坐辦公桌的人--過度的運動也會使年輕的婦女月經停止，而使骨質流失。
7. 其他有可能導致骨質疏鬆症的危險因素有家族中有人曾經罹患骨質疏鬆症、吸煙、過量的引用咖啡或茶、過量飲酒攝取過量蛋白質、長期臥病在床或缺乏運動等。

### 五、如何知道自己罹患骨質疏鬆症？

早期可經由骨質密度分析儀來判定，其它可經由電腦斷層掃描、光子吸收密度測定法等都可檢測骨質流失程度。



六、每日要服用多少鈣質才足夠？

男性及未停經之女性—每日攝取量為 1000mg

停經之女性—每日攝取量為 1500mg

七、鈣質含量高的食物有那些？

每 100 公克提供 200 毫克鈣質之食物有：

加鈣的營養米、黃豆、黑豆、豆皮、豆腐乳、豆豉、竹豆、豆枝、高麗菜干、木耳、枸杞、芥蘭菜、健素糖、海藻、九層塔、乾金針、鹹菜乾、黑糖、髮菜、芝麻、紫菜。

八、骨質疏鬆症的病人家中應有甚麼應變措施？

1. 樓梯—確定地毯和樓梯踏板沒有鬆脫以防止跌倒。
2. 地板—不可讓地板上四處散佈小物件，鬆脫的地毯和太過滑的地板非常危險。
3. 傢俱—傢俱不可常常變換位置，老年人的生活模式一旦定型，便不容易更換。
4. 浴室—許多家居意外都發生在浴室之中，必須常保持浴室確實乾燥，廚房中同樣重要。

九、防止骨質疏鬆症之飲食建議：

1. 每日宜選用牛奶及其製品，不能喝牛奶者可選用低乳糖牛奶。
2. 豆類食品和深綠色蔬菜含鈣量高，可多選用。
3. 服用鈣片時，不要與綠葉蔬菜一起服用，以免降低吸收率。
4. 少喝咖啡或喝時可加入少許脫脂奶粉增加鈣量，製作西點麵包亦可添加脫脂奶粉。
5. 每日維持 15~60 分鐘做戶外運動、晒太陽，使維生素 D 活化以促進體內對鈣的吸收、強化骨質，並刺激骨組織生長使骨骼變粗。
6. 預防骨質疏鬆症，除了注意鈣的補充，也需要注意維生素 D 的攝取，維生素 D 含量高的食物如：魚肝油、牛奶、及蛋黃等可供選用。

每年定期做骨質密度分析檢查，永保健康

骨質密度分析參考值：

- 大於 -1 表正常-----請繼續保持，多吃含鈣食物
- 1~-2.5 表骨質流失---須補充荷爾蒙及鈣片等物質
- 小於 -2.5 表骨質疏鬆---須進一步骨質密度攝影或藥物治療

婦女保健中心 健康諮詢專線 02-66289779 轉分機 2521 或 2522

骨科 門診暨健康諮詢專線 02-66289779 轉分機 2236