

# 骨質疏鬆症



## 一、什麼是骨質疏鬆症？

「骨質疏鬆症」的原文 Osteoporosis，意思就是佈滿了孔隙的骨骼。孔隙多的骨骼和正常骨骼相比較，外型是一樣，但質量卻減少了，其原因為骨頭裡的鈣質逐漸流失，使得內部骨質變為單薄，造成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象。

骨骼的功能：支持身體、保護內臟、造血、及調節鈣、磷的代謝。為了達到這些目的，骨骼不斷地進行新陳代謝，也就是製造新骨與破壞舊骨，正常成人在骨質新陳代謝中，造骨量與破骨量相等，因此，骨骼呈零成長；但停經後的婦女，因為雌激素缺乏，每年骨質的流失可高達 2-3%。

骨質流失的速度因人而異，一般而言，骨骼成熟，骨質密度最高點，在女性為 30 至 35 歲；而骨質流失的現象，大約於 40 歲開始出現，其中女性於停經後，骨質會大量流失，使婦女容易罹患骨質疏鬆症。據統計，女性於 50 歲以腕骨骨折最多，60 歲以脊椎壓迫性骨折最多，70 歲股骨骨折最多。

## 二、骨質疏鬆症是怎麼發生的？

通常是由遺傳、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、骨質疏鬆症的危險因子

- (一) 體型瘦小。
- (二) 家族遺傳。
- (三) 黃種人及白種人。
- (四) 喝過量咖啡。
- (五) 抽菸、酗酒。
- (六) 缺乏運動。
- (七) 日曬不足。



- (八) 鈣質攝取不夠。
- (九) 長期使用類固醇藥物。
- (十) 雌激素缺乏。

## 四、如何預防骨質疏鬆症

### (一) 有效的運動

適度並持之以恆的有效運動，可以刺激維持骨骼中的鈣含量，減緩骨質流失的速度。最好的運動，特別需要包含人體長骨的牽動、拉動、和某種程度的擠壓。例如步行、慢跑、騎單車、越野步行、划船等。

### (二) 適當日曬

陽光的照射能幫助身體產生維他命 D，維他命 D 不僅加強腸道對鈣的吸收，也可以使骨骼再造速度加快。

### (三) 鈣的攝取

更年期婦女骨質疏鬆患者，每日建議鈣攝取量至少 1200 毫克，50 歲以上男性骨質疏鬆患者，每日建議鈣攝取量至少 1000 毫克。鈣質含量較高的食物有：牛奶、乳酪製品、小魚乾、菠菜、芝麻、髮菜、大豆等。

中國人常見食物鈣含量表(毫克鈣/100 克)++

含量(毫克)	食物
<50	麥、小米、玉米、稻米、麵食、菜豆、馬鈴薯、苦瓜、茄子、筍、蘿蔔、芋頭、胡瓜、甘薯、豆漿、牛肉、鴨肉、雞肉、蟹、豬肉、內臟、鯉魚、魚丸、白帶魚、虱目魚、吳郭魚、蛙、九孔、柑、蘋果、葡萄、香蕉、楊桃、香瓜、梨、鳳梨、文旦、西瓜。
50-100	紅豆、豌豆、蠶豆、花生米、瓜子、魚肉鬆、豆腐、蛋類、烏賊、蝦、蚶、魚翅。
101-200	營養米(加鈣米)、杏仁、皇帝豆、芥藍菜、刀豆、毛豆、脫脂花生粉、豆干、臭豆腐、油豆腐、蛋黃、鮮奶、鮑魚、香菇、刈菜、橄欖。
201-300	黑豆、黃豆、豆皮、豆腐乳、豆鼓、蚶干、蛤蜊、莧菜、高麗菜干、木耳、紅茶、包種茶。
301-400	海藻、吻子魚、九層塔、金針。
>400	頭髮菜、芝麻、豆枝、紫菜、田螺、小魚干、蝦米、乾蝦仁、小魚。



#### (四) 補充維生素 D

維生素 D 可幫助人體對於鈣的吸收。人體可經由 2 個途徑獲得維生素 D，第一是身體經由日照而自己合成；第二是透過食物攝取而來。而年邁的老人，因缺乏足夠的日照及老化因素，致使皮膚製造維生素 D 的能力減弱，因而造成體內維生素 D 不足。維生素 D 的補充，每日建議 800 國際單位為宜。

#### (五) 補充雌激素

使用雌激素補充治療的方法，是有一些危險性的“子宮癌罹患率的增加”與服用雌激素有關。亦有研究指出，雌激素會增加血液凝集(血栓)形成的危險。使用雌激素時，如併用黃體激素，則會減少這類危險性。在考慮罹患「骨質疏鬆症」的相對危險後，婦女及醫師才可決定是否採用雌激素的補充治療法。

中山醫學大學附設醫院-護理部

♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機\_\_\_\_\_

中興院區 04-22621652 轉分機\_\_\_\_\_

生效日期：98/07/31

修正日期：112/06/08

檢閱日期：113/06/06

編號：T-Adult-101

