

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。據衛生署統計,台灣每年股骨骨折人數約3萬人,死亡率高達5%-25%。

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) 黄種人及白種人。
- (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

更年期的婦女每天需要 1000 毫克(有接受荷爾蒙補充療法者),或 1500 毫克沒有接受荷爾蒙補充療法者)。鈣質含量較高的食物有:牛乃、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、蚵、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、蛋黄、鮮奶、鮑魚、香菇、刈菜、橄欖。
201-300	黑豆、黄豆、豆皮、豆腐乳、豆鼓、蚵干、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 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:

