



骨質疏鬆怎麼辦？

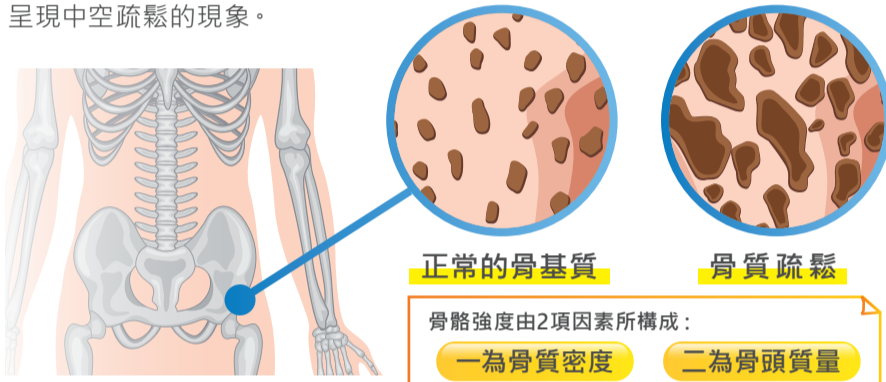
▶ 骨質密度 ▶ 營養補充 ▶ 骨頭保健

職安e訊

吸菸、喝酒、父母有骨質疏鬆、最近量身高減少3公分以上、背部不能貼牆站立.....，如果上述符合幾項，就需要找醫生檢查是否有骨質疏鬆了。

什麼是骨質疏鬆？

「骨質疏鬆症」的英文名稱叫做Osteoporosis，原文的意思是佈滿了空孔隙的骨骼。孔隙多的骨骼和正常骨骼相比較，外型是一樣，但密度卻減少了，其原因為骨頭裡的鈣質逐漸流失，使得內部骨質變為單薄而形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象。



- 幼童期** 骨質存入 > 骨質流失
骨骼迅速成長。
- 青少年** 骨質存入 > 骨質流失
骨骼持續發育，一直到35歲達到高峰。
- 35歲後** 骨質存入 = 骨質流失
骨骼存量停止成長，高峰期會持續一段時間。
- 停經期** 骨質存入 < 骨質流失
因為骨骼存量萎縮，骨骼變得很脆弱。
- 老年期** 骨質存入 < 骨質流失
即使流失量慢慢減少，如果骨質低於骨折門檻，很可能引發骨折。

為什麼會有骨質疏鬆？

骨質疏鬆症是屬於骨骼代謝異常的疾病，它的發生尚未有明確的原因，但目前醫學界認為它可能和下列因素有關：

- 性別** 女性由於骨架及骨質量比男性小，罹患的機會較高。
- 年齡** 35歲以後，人的骨質量便開始減少，停經後雌性激素分泌停止骨質缺失耗損加快。
- 食物** 飲食中缺乏鈣或維生素D。
- 疾病影響** 如糖尿病、甲狀腺功能亢進、副甲狀腺功能亢進、長期臥床者、慢性阻塞性肺病。
- 藥物使用** 如類固醇、肝素、抗癲癇藥物等。
- 生活習慣** 少接觸陽光者或缺乏運動。另外抽菸、喝酒、嗜喝咖啡者都較容易造成骨質疏鬆症。

即早存「骨本」對抗「骨質疏鬆」

Step 1

運動

進行一些能夠對抗地心引力的運動，會有助於骨質密度的提升。而一些沒有對抗地心引力的運動，則無法幫忙骨密度的增加。



對抗地心引力的運動 慢跑、快走、球類、跳繩...等各式各樣的運動。

沒有對抗地心引力的運動 例如游泳或騎單車，則無法幫忙骨密度的增加。

*許多長者喜歡從事的太極拳運動，對於平衡感及協調性有很大的幫助，可預防跌倒的發生，但對於骨密度的提升幫助並不大。

Step 2

營養的提供

因為骨頭的成分是由鈣質和膠原蛋白所構成，所以食物中的鈣質和蛋白質的補充是非常重要的！但攝入的鈣質如果沒有維生素D的幫助，則無法被腸胃道順利吸收！



Step 3

適度曬太陽

維生素D可透過曬太陽的方式被皮膚製造出來。

但由於隨著年紀增長，皮膚製造維生素D的能力會越來越差，而女性朋友又喜歡擦紫外線的美白產品，導致台灣地區有8成以上女性的血中維生素D濃度不足。

補充維生素D

避免維生素D攝取不足，可以透過口服維生素D來補充：
維生素D 每日攝取大約 800~1000 國際單位



博仁綜合醫院 | 職安部 關心您

對於女性、高齡、或體重過輕的骨質疏鬆症高風險族群，必須定期篩檢骨質密度，即早發現來進行治療。對抗地心引力的運動、蛋白質的攝取、及鈣質和維生素D的補充，更是防範骨質疏鬆症的基本要素。如果經確診為骨質疏鬆症，可找相關之骨質疏鬆專科醫師進行藥物諮詢及治療，早日提升骨質密度，預防壓迫性骨折的發生！