



骨質疏鬆症須知

一、骨質疏鬆是甚麼？

骨質疏鬆症是全球第二重要的流行病，好發於 50 歲以上的民眾以及停經後的女性，隨著骨密度逐年下降會造成骨骼強度減弱而增加骨折的危險性，常見於脊椎及髖部骨折而導致行動不便及臥床，因而增加死亡的風險。因此，防治骨質疏鬆和避免跌倒都是預防骨折非常重要的事情。

二、骨質疏鬆的症狀

骨質疏鬆症沒有明顯症狀，一般會出現身高變矮和駝背，但若發生跌倒，或彎腰搬運物品，脆弱的骨頭就可能發生骨折。

三、骨質疏鬆的治療

預防與治療骨質疏鬆症的目標是為了減少骨折發生，治療的藥物可分為抗骨質再吸收劑、促骨質生成劑，以及混合型藥物三類，不論使用哪一類藥物都需要使用一年以上才可以減少骨折發生，且不能自行停藥，在服藥期間要避免拔牙或植牙，並注意是否發生口腔疼痛、腫脹、下唇麻木感、牙齦傷口或化膿，若出現應立即就醫檢查。

四、骨質疏鬆的照護

- (一) 戒菸、戒酒並減少鹽份攝取和喝含咖啡因的飲品。
- (二) 須攝取適量的鈣，針對停經後婦女，每日建議攝取量至少 1200 毫克；50 歲以上男性每日建議的攝取量至少 1000 毫克；但須小心若攝取過量的鈣質，可能有潛在結石或心血管疾病的風險。
- (三) 須攝取適量的維生素 D，50 歲以上有骨質疏鬆者建議每日攝取量至少 800 國際單位(含飲食及補充劑)，並建議要同時補充足量鈣質與維生素 D，才可以有效降低骨折風險。
- (四) 須規律運動，加強肌力、阻力運動和平衡訓練，以改善骨量和體能。



(五) 改善居家及公共環境，使用防護設施以預防跌倒發生。

預防跌倒的措施：

1. 住家安裝扶手和走道照明設備，設置適當的防滑設施。
2. 通道處勿放置雜物、電話線或延長線等。
3. 依狀況使用輔具如床邊的扶手、拐杖、助行器和髖部保護帶等。
4. 保持良好的視線如眼鏡的清潔並戴太陽眼鏡減少眩光。
5. 穿著舒適的鞋子，需寬的鞋跟和防滑鞋底。
6. 注意活動前先休息片刻再起身活動，以避免起身時頭暈步態不穩。