

# 骨質疏鬆

## ■ 疾病簡介

骨質疏鬆症是指骨值密度下降，導致骨骼脆弱，使骨折風險增高的疾病。停經後女性、65歲以上的婦女或70歲以上男性、服用類固醇、體型瘦小者(BMI<18.5)、家族中曾發生骨折(尤其髖骨骨折)為高危險群。

## ■ 常見症狀

- 早期症狀有身高變矮、駝背情形不易察覺，發生腰、背痛、跌倒及遭受外力產生骨折才發現骨質疏鬆。
- 常見部位：手腕、脊椎、髖關節。

## ■ 檢查

- 骨密度檢查(中軸型的雙能量光吸收儀)：是一種低劑量X光，掃描脊椎和髖關節的骨質密度，檢查需15~20分鐘的時間。

## ■ 處置

- 適當負重運動：健走、慢跑、登山、爬樓梯、跳繩、踏板、有氧運動或身體活動可增加。
- 藥物治療：雙磷酸鹽、雌激素、選擇性雌激素調節劑、RANKL單株抗體等、副甲腺素及其活性片段為主。
- 營養處置：均衡飲食，避免高鈉食物、每日攝取維生素D3 800-1000 IU(國際單位)及鈣質1000毫克。
- 高鈣飲食：豆漿、豆腐、牛奶、起司、奶粉、優酪乳、芝麻、小魚乾、深綠色蔬菜等。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

## ■ 居家保健

- 預防跌倒：注意居家安全，去除可能導致跌倒障礙物，增加室內照明，加裝浴廁及走道扶手或防滑裝置。
- 適當日曬：上午10點前或下午2點後，曬10-20分鐘太陽。
- 飲食均衡，攝取足夠鈣質及維生素D3。

## ■ 緊急返院提醒

如跌倒患部異常疼痛請盡速就醫。

## ■ 複習一下

問題1: ( ) 曬太陽越久越好可以合成維生素D3?

問題2: ( ) 越高強度運動可有效預防骨質疏鬆?

問題3: ( ) 每日建議攝取鈣質量為多少毫克?

正確答案

問題1：X 問題2：X 問題3：1000毫克

參考資料：

何忠祐、江建總(2022) · 骨質疏鬆症的診斷與處置 · 台北市醫師公會會刊, 66(4), 47-54。

吳德強、趙詠珍(2021) · 如何預防骨質疏鬆 · 禪天下, (193), 58-62。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911

制訂單位/制訂日期：9A病房/1051227

修訂日期：1110809

PFS-8100-097



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮