

骨質疏鬆

■ 疾病簡介

骨質疏鬆症是指骨密度下降，會導致骨骼變脆弱，以至於在僅僅跌倒後就發生骨折；停經女性、有家族史、65歲以上、消瘦、不常活動、吸菸、長期使用類固醇、營養不良者為高危險群。

■ 常見症狀

- 最有可能骨折的骨骼是髖骨、腕骨和脊椎骨。
- 常見症狀：身高減少、駝背、下背痛。

■ 檢查

- 骨密度檢查(雙能量光吸收儀)：以兩種不同能量之X光為掃描受測部位，依背側骨骼和軟組織吸收的量及照射到的面積換算出骨密度值，輻射暴露劑量僅胸部X光的十分之一。
- 定量超音波：測出骨質彈性和強度。

■ 處置

- 調整生活方式：每天活動至少30分鐘、停止吸煙、控制飲酒量。
- 規律運動：快走、慢跑、跳繩、踏板、有氧運動或身體活動可增加或預防骨密度流失。
- 藥物治療：鈣、維生素D、雙磷酸鹽、賀爾蒙、副甲狀腺素、鋇、抑鈣激素、細胞核kB受體活化因子配體抑制劑。
- 營養處置：均衡飲食，避免高鈉食物、每日攝取維生素D3 400國際單位及鈣質1,000毫克。
- 高鈣飲食：豆漿、豆腐、乳酪、牛奶、起司、奶粉、優酪乳、芝麻、小魚乾、綠色蔬菜、萵菜、海魚。

■ 急性照護

- 疼痛控制。
- 注意環境物品擺設、良好照明、穿著：褲長或裙長合宜勿過長拖地、舒適合腳的鞋子；積極避免發生跌倒導致發生骨折。

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、增加室內照明，注意居家安全，確保家裡走道通暢。
- 足夠的日照、攝取足夠鈣質及維生素D3。

■ 緊急返院提醒

- 如跌倒請速返院就醫。

參考資料：

Crowley K., Martin A. K., (2016). Patient education: Osteoporosis (The Basics). Retrieved from https://www.uptodate.com/contents/osteoporosis-the-basics?source=search_result&search=osteoporosis&selectedTitle=1~1

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1773
- 制訂單位 / 日期：27病房/109.07.27
- 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