

骨質疏鬆症的預防與保健

資料來源：奇美醫院衛教資訊網

骨質疏鬆症防護網

<http://www.boneloss.com.tw/index.htm>

一、認識骨質疏鬆症

「骨質疏鬆症」，就是骨頭內部的鈣質日漸疏失，形成許多孔洞，使得骨骼變的疏鬆，脆弱。台灣地區骨質疏鬆症罹患率 65 歲以上人口中，每 9 人即有 1 人罹患骨質疏鬆症，其中女性多於男性，65 歲以上女性每 4 人當中即有 1 人發生骨質疏鬆症，其中又以停經更年期後佔大多數，大約會有 25% 會發生骨質疏鬆症。

二、主要症狀

脊椎壓迫性骨折引起的腰酸背痛、行動不便及關節變形。較嚴重的情況是脊椎骨會被壓扁而產生駝背、變矮、下背疼痛等情形，如果脊椎極度彎曲、還會引起呼吸困難。

三、什麼人容易得到骨質疏鬆症

體重不足或體型瘦小、抽煙、酗酒、喝含咖啡因飲料過量、鈣攝取不足、缺乏運動、停經後或卵巢切除、糖尿病、肝病、腎臟病及長期服用類固醇藥物。

四、如何預防

1. **儲存骨本**：在青春期中之前給予補充鈣質或多運動，才能真正對骨頭總量（骨本）有影響。所以，成長中的兒童應該利用良好的食物及適當的運動，讓骨頭長得好。
2. **天天運動維持骨頭強度**：每天適度的散步或做體操，適度的曬太陽，也可幫助鈣質的吸收。
3. **均衡飲食**：自六大類食物（五穀根莖類、肉魚豆蛋類、奶類、蔬菜類、水果類、油脂類）中攝取均衡的營養（每天吃食物最好能達 20 種以上）。

4. 衛生署建議國人每日鈣攝取量：

每日攝取量	階段	幼兒期	學童期	青春期	成年期	孕產期
鈣（毫克）		500-600	800-1000	1200	800-1000	1200













5. 如何由飲食中補充足夠的鈣質：

- 乳品：每天至少 1~2 杯牛奶（1 杯約 240c. c. ），若喝牛奶會拉肚子的話，可改喝優酪乳。
- 魚類：可以把骨頭一起吃掉的小魚干、吻仔魚含鈣量很豐富。
- 綠葉蔬菜類：甘藍菜、花椰菜、芥蘭菜、莧菜、萵苣、油菜、川七、小白菜等。
- 豆類及豆製品：黃豆、豆花、豆干等。
- 其他類：黑芝麻、山粉圓、咖哩粉、甘草粉、海帶、海藻等。
- 醋及檸檬：煮大骨湯時加些醋，烹調後在魚上滴些檸檬汁，可促進鈣的吸收。
- 維他命 C：飯後吃些富含維他命 C 的水果，如橘子、柳丁、芭樂等，可幫助鈣的吸收。
- 儘量保持心情輕鬆愉快，適度的運動，並注意每日的飲食，攝取富含鈣質的食物（如附表），以預防骨質疏鬆提早出現在我們身上。

食物含鈣量分析表

鈣含量 食物種類	第一組 50-100mg/100g	第二組 100-200mg/100g	第三組 200-500mg/100g	第四組 500mg/100g以上
五穀根莖類	菱角、燕麥、營養麵粉	營養米、糯米、米糠		
奶類		鮮牛奶、羊乳		奶粉
蛋類	雞蛋、鵝蛋、鴨蛋、鹹蛋、皮蛋	蛋黃		
豆類	豌豆、味噌、紅豆、綠豆、豆腐、蠶豆	黃豆干、油豆腐、臭豆腐	黃豆、豆腐乳、豆皮	豆枝
海產類	海哲皮、海鰻、牡蠣、蝦、金梭魚、紅鯧、龍蝦、魚鬆、白帶魚、魚翅(乾)、河鰻、螃蟹	蜆、四破魚、蛤蜊、鹹海蟹	吻仔魚、牡蠣干、蜆仔	鉤蝦、蝦米
肉類	豬肉鬆			
蔬菜類	豌豆夾、毛豆、茼蒿、韭菜、高麗菜、菠菜、蒜、蔥、榨菜、空心菜	香菜、油菜、蘿蔔乾、鹹菜、雪裡紅、香菇、捲心芥菜、蕃薯葉	木耳、枸杞、芥蘭菜、高麗菜干、莧菜、金針、九層塔	鹹菜干、頭髮菜、紫菜
水果類	鹹橄欖、檸檬、楊桃、黑棗、葡萄乾、紅棗	橄欖		
堅果類	瓜子、花生米、栗子	杏仁、蓮子、花豆、花生米		
飲料	綠茶	包種茶、花茶、紅茶		
其他	醬油		酵母粉、黑糖、白芝麻	黑芝麻

五、骨疏保健方式：

-  改變姿勢和動作時，需低減腰部負擔。盡量不要二腳同時長時間站立。
-  整理家務或需長時間站立時，可在單腳下放置矮凳子上，並左右變換；或雙腳成前後位置，交替屈膝。
-  盡量不要彎腰工作。
-  提舉重物時盡量運用全身力量，不要單用手腕力量。
-  創造防止跌倒的環境：浴室內架設扶手及防滑設備，並保持乾燥。
-  樓梯盡量平緩並設扶手欄杆。
-  家中維持充分的照明，以避免跌倒。
-  適度運動，以慢跑、散步最好。
-  定期檢查視力。
-  走路時應放慢、放穩，以免跌倒。
-  選擇防滑的鞋子。
-  在醫師的指示下服用藥物，並定期做骨質密度檢查。

