

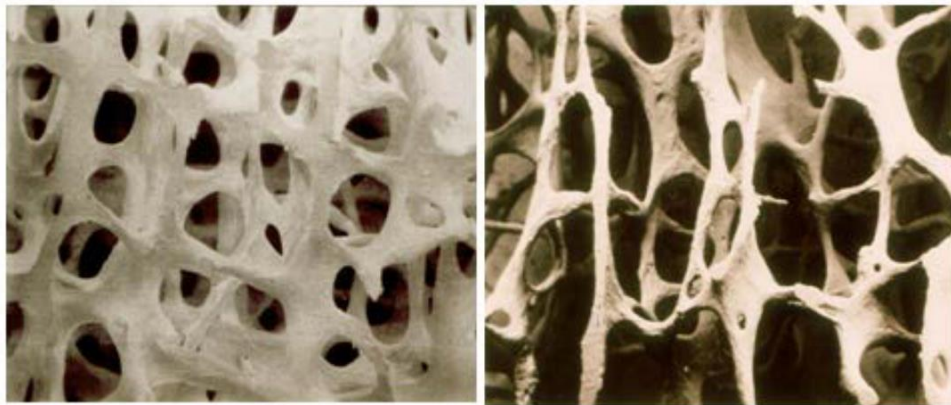
高雄榮民總醫院 健康管理中心 一般衛教文件

科 別	健康管理中心	編號：7370001
主 題	骨質疏鬆該怎麼辦？	2020.06.22 訂定
製作單位	健康管理中心	2023.04.24 修訂

一、什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種因骨量減少或骨質密度降低而使骨骼微細結構發生破壞的疾病，惡化的結果將導致骨骼脆弱，並使骨折的危險性明顯增高。

絕大多數骨質疏鬆症的患病族群，為停經後婦女與年紀大於 50 歲以上的成年人與老人，大約在 20-30 歲人體的骨質量會達到高峰，隨著年齡的增加而逐漸減少骨質量，骨骼的孔隙增加會讓骨骼變得脆弱容易斷裂(圖一)，導致無法穩定支撐身體的重量產生駝背或因為走路跌倒而骨折。



正常骨頭

骨質疏鬆的骨頭

(圖一) 取自：<https://www.nras.org.uk/osteoporosis-in-ra>

骨質疏鬆症可能出現以下症狀：脊椎壓迫性骨折引起的腰痠背痛、駝背、變矮、低碰撞力時就發生骨折、脊椎極度彎曲時可能引起呼吸困難等。據統計，台灣 50 歲以上的人口中，以女性為例，每 3 人就有 1 人屬於骨質疏鬆症的高危險群(圖二)。

男性



每五人有一人

女性



每三人有一人

(圖二)台灣 50 歲以上”男性”與”女性”的骨質疏鬆發生率。

雙能量 X 光吸收儀(Dual-energy X-ray Absorptiometry, DXA)是目前醫學上確定診斷骨質疏鬆之儀器，通常使用於腰椎及髖骨，以骨質密度檢查中的 T 分數(T-Score)小於或等於-2.5 來判定來評估骨質狀態(圖三)。



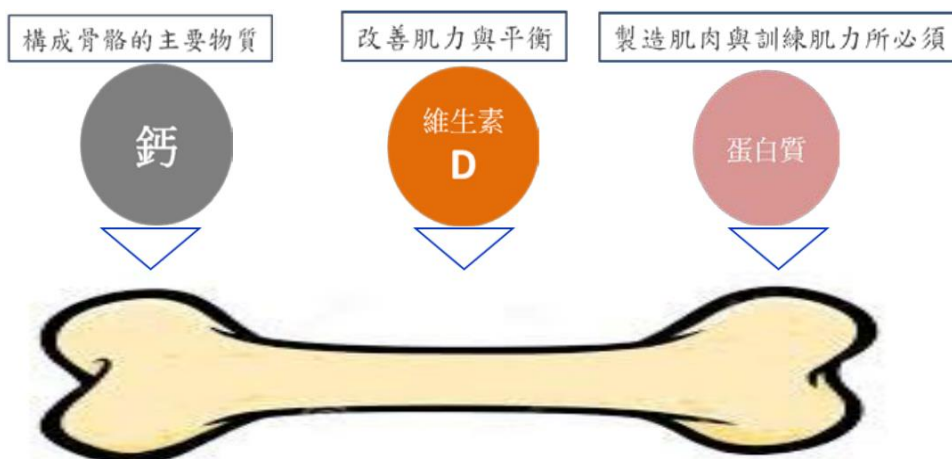
(圖三)骨質密度 T 值的意義 取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-2634-9613-1.html>

二、關於骨質疏鬆症

骨質疏鬆需要預防及治療並重，非藥物治療方面應改善日常生活習慣如：戒菸、戒酒和減少攝取含咖啡因飲品、增加日常飲食在鈣和維生素 D 的攝取、規律運動、預防跌倒、適度的曬太陽以及藥物的持續治療。

(一) 日常生活習慣及飲食：攝取足量鈣和維生素 D(圖四)是保健骨骼的根本之道，可減少髖部骨折和非脊椎骨折的發生。

1. 已有骨質疏鬆者，鈣質建議攝取量為每日 1200-1500 毫克，可從日常生活中均衡的攝取足夠的鈣質，高鈣食物如：牛乳、優格、起司、小魚乾、蝦米、吻仔魚、黑芝麻等(表 1、表 2)。
2. 已有骨質疏鬆者，維生素 D 建議攝取量每日至少 800-1000IU，維生素 D 的主要功能包括促進鈣吸收，維護正常骨代謝，肌肉功能，富含維生素 D 的食物如：沙丁魚、鮭魚、鯖魚、蛋黃等。
3. 酒精與咖啡不利於飲食中鈣質的吸收，吸菸則會破壞骨質新生，因此應避免這類食物的攝取。



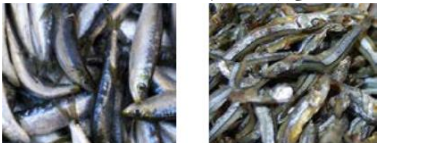


(圖四) 取 <https://www.pinterest.com/pin/28780885093937817/>

(表 1)

含鈣量(毫克)	食物名稱	份量
350 mg 以上	高纖鈣脫脂奶粉、高鈣脫脂奶粉、高鈣高纖脫脂奶粉、脫脂即溶奶粉	25 克(約 3 大匙)
	脫脂高鈣鮮乳	240 c.c. (1 馬克杯)
300-349 mg	奶蛋白、低脂奶粉、補體素	25 克
	起司(Swiss, Mozzarella 半脫脂, Cheddar)	1.5 盎司(約 40 克)
	野苣菜	100 克
250-299 mg	羊奶粉	25 克(約 3 大匙)
	高纖鈣脫脂牛乳、全脂鮮乳、低脂鮮乳、低脂保久乳、羊奶保久乳	240 c.c.
200-249 mg	高纖奶粉、高纖奶粉、全脂(即溶)奶粉	25 克
	全脂保久乳、高鈣高蛋白鮮乳	240 c.c.
	起司(Blue, 全脂 Mozzarella)	1.5 盎司
	黑芝麻	15 克
	小魚干	10 克
	芥蘭、黑甜菜、山芹菜	100 克
120-199 mg	草莓優酪、高鈣調味乳、脫脂保久優酪乳、原味優酪乳	240 c.c
	黑芝麻粉、芝麻醬	15 克
	蝦皮	10 克
	紅苣菜、苣菜、綠豆芽、紅鳳菜	100 克

(表 2)

食物分類	攝取量	含鈣量(毫克)	含鈣較豐富之食物
1. 水果類	3/4 拳頭大小	25~50	柿子.草莓.柳丁.奇異果...
2. 蔬菜類	半碗	80~180	菠菜.紫菜.芥藍菜.紅苣菜.髮菜.
3. 全穀根莖類	一碗	~40	五穀米.糙米.麥粉.麥片... 
4. 豆魚蛋肉類	黃豆乾 2 片	110~275	豆干.傳統豆腐.干絲.... 
	小魚乾 10 公克	200~249	沙丁魚乾.小魚乾.蝦皮.蝦米... 
乳品類	全脂鮮乳 240 毫升	250~299	乳品.乳酪.優格.優酪乳.起司.

資料來源： 1.行政院衛生署食品工業研究所

2.美國農業部營養成份資料庫

3.衛生福利部國民健康署：骨質疏鬆症臨床治療指引

4.臨床營養工作手冊

·舉例 1:吃兩湯匙烤鮭魚可以攝取到約 180 IU 的維生素 D，吃一顆蛋可以攝取到約 65 IU 的維生素 D。

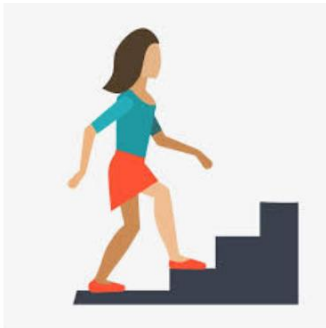
·舉例 2:一餐吃一碗糙米+一碗地瓜葉+一塊豆腐+兩湯匙小魚乾+一杯鮮奶+一顆柳丁可以攝取到約 950 毫克的鈣質。

(二) **規律的運動**：運動可增加骨密度、增強肌力、改善平衡功能，強壯的骨骼肌可以避免跌倒造成的骨折。

柔軟度運動：規律的拉筋伸展可預防運動傷害。

負重型運動：包括健走、慢跑、和爬樓梯等。

阻抗型運動：藉由健身器材或其他重物的阻力，來訓練肌肉與骨骼的強度，每週一至二次。



負重型運動



阻抗型運動



柔軟度運動

取自：<https://tw.pixtastock.com/illustration/5642877>

(三) 適度的曬太陽：維生素 D 的來源除了食物和補充劑或藥品外，

適當的陽光照射也是增加體內維他命 D 的方式，選擇陽光不是最強烈的階段(上午 10 點以前或下午 2 點以後)不要擦防曬乳，日曬約 10-20 分鐘，陽光中的紫外線可以活化體內維他命 D、促進鈣質吸收。

(四) 藥物的持續治療：針對骨質疏鬆症的患者而言，除了生活習慣及飲食行為模式的調整外，應與您的醫師討論，適當的使用藥物介入並持續的治療。

健康管理中心 - 骨鬆門診預約專線：0978-466078

※若需更改約診時間，請於週一至週五 13：30-16：30 來電

電話：0978-466078

參考資料：

中華民國骨質疏鬆症學會：台灣成人骨質疏鬆症防治之共識及指引(2020 年增修版)。

<https://www.toa1997.org.tw/upload/news/97/68.pdf?v=201229094041>

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！