



編訂日期:112年11月07日
修訂日期: 年 月 日

骨質疏鬆症

一、骨質疏鬆症定義

人體骨骼的骨量大約在 20 歲至 30 歲會達到最高峰，之後骨量逐漸減少，女性停經後因為荷爾蒙減少，骨流失速度會加快，如果骨流失過多，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，使得骨骼變脆、變弱，就是所謂的「骨質疏鬆症」。

二、骨質疏鬆症的症狀：

早期並沒有任何症狀發生，一旦症狀出現，其常出現的症狀有：駝背、身高變矮、腰酸背痛及骨折，骨質疏鬆症是一種沈默的疾病，大多沒有明顯的症狀，有些中高齡患者，可能只有出現身高變矮、駝背的外觀變化，這些患者平常不會覺察到它的存在，大多不以為意，但是只要一個輕微跌倒，或是突然過猛外力，如彎腰搬運物品，就可能造成骨折，骨折後引發嚴重的疼痛、無法行動，影響健康生活品質，甚至死亡。

三、骨質疏鬆症的高危險群因子

1. 年紀大
2. 婦女停經
3. 體重過輕
4. 家族有骨質疏鬆病史
5. 常喝咖啡、濃茶
6. 長期服用類固醇

四、骨質疏鬆症營養建議：

1. 每日可攝取 1.5-2 杯鮮奶(1 杯鮮奶量約 240 毫升)。
2. 若有乳糖不耐症的民眾，建議可沖泡高鈣奶粉、攝取起司、優格、優酪乳等食品。

編訂日期：112年11月07日
修訂日期： 年 月 日

3. 補充鈣質食物：豆腐、豆干、小魚干、吻仔魚、黑芝麻、芹菜等。
4. 減少喝酒，以免影響鈣質吸收，一天不超過1杯酒(1杯酒相當於120毫升的葡萄酒或260毫升的啤酒)。
5. 咖啡攝取量一天也不宜超過2杯(一杯咖啡相當於225毫升)。
6. 每天宜曬陽光10-20分鐘，建議選擇上午10點以前或下午3點以後時段的陽光。
7. 維生素D的補充，建議可攝取鮭魚、鮪魚、香菇。

五、骨質疏鬆症的日常保健方法：

1. 運動：運動可增加骨密度，增強肌力，改善平衡功能，減少跌倒和骨折發生。
 - 低至中強度運動：走路與快走。
 - 高強度負重運動：慢跑與跑步。
 - 綜合型負重運動：走路、慢跑、爬樓梯。
 - 其他運動：游泳與太極拳。
2. 預防跌倒：骨質疏鬆症患者應避免跌倒發生，平時可補充蛋白質及規律運動。

參考文獻：

李明芬(2023)。骨質疏鬆症的飲食建議。台灣更年期醫學會會訊，70，18-19。DOI：10.6651/TMS.202303_(70).04