

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	免疫風濕科	編號：7920014
主 題	認識骨質疏鬆症	2000.08.05 訂定
製作單位	63 病房	2025.06.02 六修

一、定義

因骨量減少或骨密度降低而使骨骼微細結構發生破壞，惡化結果將導致骨骼脆弱，並使骨折的危險性明顯增高。

二、分類

(一)原發性骨質疏鬆症，因不良的飲食習慣、年齡增長或更年期所導致。

- 1.鈣及維生素D攝取不足。
- 2.雌激素分泌過少。
- 3.骨骼組織退化。

(二)續發性骨質疏鬆症，常因疾病或長期服藥導致。

- 1.甲狀腺機能問題。
- 2.發炎性腸道疾病，或是吸收不良行腸道疾病。例如：乳糜瀉(Celiac disease或Celiac disease)，是具有遺傳傾向，對含麩質食物不耐受而導致的腸源性吸收障礙。
- 3.腎臟或肝臟疾病。
- 4.癌症。
- 5.多發骨髓瘤。
- 6.類風濕關節炎。
- 7.先天缺失卵巢或是卵巢切除。
- 8.長期服用類固醇藥物。

三、症狀

(一)駝背。

(二)骨折：骨質疏鬆症引起之骨折常發生於手腕、脊椎、大腿股骨頸。

(三)胃腸不適：脊椎前屈及壓迫性骨折導致胸腹器官受壓。

(四)腰酸背痛。

四、診斷方式

- (一)X光檢查。
- (二)骨質密度檢查。

五、日常生活照護及預防

(一)均衡飲食：鈣是影響骨質的重要因素，應適量攝取高鈣食品，如：乳酪類、奶製品，其他鈣量高的食物包含五穀豆類、深綠色蔬菜、芝麻、金針、海藻、海帶、菇類、小魚乾(丁香魚)、吻仔魚、大骨湯、動物軟骨、豆類、豆製品等。

(二)補充足夠的鈣質及維生素D：根據國民健康署111年「國人膳食營養素參考攝取量」第八版，每日鈣質攝取量依據不同年齡，攝取建議量不同。

4~6歲建議每日為600毫克；7~9歲建議為800毫克；10~12歲建議為1000毫克；13~18歲建議增加為1200毫克；19歲以上建議為增加到1000毫克。

1.適當日曬，製造足夠維生素D，以幫助鈣質吸收。

2.70歲以上建議每日攝取維生素D3 800IU。

(三)藥物治療：目前最常用的藥物有幾種。一類是藉由抑制蝕骨細胞的吸收作用，減緩骨質流失的速度，包括Bisphosphonates、RANKL抑制劑與賀爾蒙相關治療。另一類機轉是加速骨質生成作用。

(四)適當運動：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，可進行以下運動：

1.有氧運動、高衝撞訓練及阻抗力訓練，如走路、健行、慢跑、打網球、跳舞、游泳、啞鈴。

2.停經後婦女及年老者可採用規律有氧運動及平衡訓練，如慢跑、太極拳、球拍類運動、游泳等。



圖一、運動

(五)建立正常生活習慣：避免酗酒、抽菸並少喝咖啡。



圖二、禁菸酒、咖啡

(六)依住院期間之「骨質疏鬆風險評估」結果，若停經後女性 OSTAi ≥ 2 或 50 歲以上男性 MOSTAi index < 11 ，為骨質疏鬆高危險群，請依建議至骨鬆特別門診就診。

參考資料：

方耀凡、吳至行、宋永魁、林高田、周威宇、郝德慧、洪暉傑、張尹凡、羅淑芬(2020).2020台灣成人骨質疏鬆症防治之共識及指引(2020 年增修版)·中華民國骨質疏鬆症學會。

衛生福利部國民健康署(2023，9月21日)·認識骨質疏鬆症·慢性病防治。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=634&pid=1196>

Benedetti, M. G., Furlini, G., Zati, A., & Letizia Mauro, G. (2018). The Effectiveness of Physical Exercise on Bone Density in Osteoporotic Patients. *BioMed research international*, 2018, 4840531. <https://doi.org/10.1155/2018/4840531>

MayoClinic.Osteoporosis.<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/osteoporosis/symptoms-causes/syc-20351968>

圖一、「運動」高雄榮民總醫院楊婉琴(2023)繪製。

圖二、「禁菸酒、咖啡」高雄榮民總醫院楊婉琴(2023)繪製。

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！