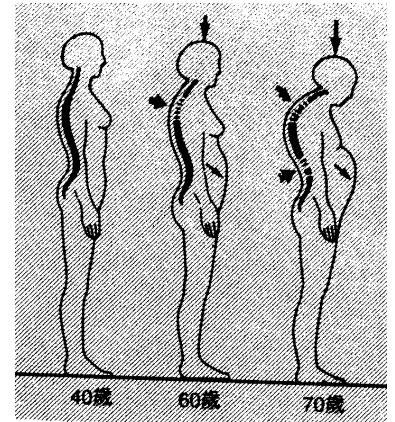




編號	ND 外-038
製訂日期	2004.10
四修日期	2019.07

一 何謂骨質疏鬆症？

常見於 70 歲以上老年人及停經後婦女。身體骨骼的骨質自出生後會隨著年紀而增加，大約在二十至三十歲會達到最高峰，之後骨質逐漸減少，而女性停經後，骨質減少的速度會加快，如果骨質流失過多，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，稱為骨質疏鬆。



二 骨質疏鬆症的影響是什麼？

骨頭因疏鬆而變薄、變脆弱、容易造成骨折。
最明顯的症狀就是脊椎壓迫性骨折，它會引起背部酸痛，身高變矮及駝背。

圖摘自 衛生福利部福利部 認識骨質疏鬆 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=634&pid=1196>

三 預防與治療骨質疏鬆症的方法：

1. 增加鈣質攝取：

鈣質是人體骨頭最主要的成份，骨質一旦流失就很難再完全恢復，預防骨質有效方法包括增加鈣質攝取，如：肉類、蛋類、豆類、小魚乾、黑芝麻等食物。

2. 適度的運動及日曬：

陽光能使身體產生維生素 D，維生素 D 可以加強腸胃對鈣的吸收，持續而且適量運動，可以防止骨質疏鬆、幫助睡眠、維持活力。

3. 減少咖啡、菸及酒的攝取。

4. 預防跌倒，以免發生骨折：

(1)改善居家環境浴室、廚房、廁所及樓梯是較容易跌倒的地方，應有充足的照明，保持地面乾燥或鋪設防滑墊、加裝扶手。

(2)維持適當的運動，增進肌力及關節柔軟性並改善身體的協調能力，減少跌倒的機會。

※諮詢電話：08-7368686 轉_____

屏基關心您 祝您早日康復

