

4. 藥物：任何會引起暈眩或方向感迷失的物質，如：酒類、藥物、鎮定劑等，都具有潛在性危險。

六、參考文獻

許堯欽 (2020) · 中醫在骨質疏鬆症扮演的角色 · 台灣更年期醫學會會訊，63，25-29。

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。

洪彰岑、何健章、姜義浪、林育如、陳昀宗 (2024) · 長期八段錦訓練改善高齡女性的身體組成、骨質密度及步態穩定性 · 運動表現期刊，11(1)，83-99。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：(07)559-9123

本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21*29, 7cm 2025. 01印製 2024. 07修訂 HA-8-0003(3)

認識骨質疏鬆症 之中醫護理



一、何謂骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是一種骨量減少的現象，當骨骼礦物質密度逐漸下降，骨骼的密度漸漸變小，呈現中空疏鬆、脆弱而易骨折等現象。

二、骨質疏鬆症之症狀

通常病人察覺不出任何症狀，一旦症狀出現，骨質疏鬆症早已進行多時。常出現的症狀有：駝背、身高變矮、腰酸背痛及骨折。

三、中醫觀點

骨質疏鬆與中醫的骨痿相似，中醫認為是氣血不足，長期過度勞動或與年老腎氣虧損相關；因中醫講腎主骨，腎虛則骨不壯、筋不強，骨質疏鬆易骨折，臨床症狀以腰痛為主，皆與中醫的「腎虛」有關。婦女更年期前後，腎氣漸衰，為骨質疏鬆症發生的高危險群。

根據「腎主骨生髓」的原理，治療多以補腎為重點，許多補腎中藥可預防與減輕骨質疏鬆，由中醫師診斷，再依據個人體質選用適當的中藥治療。

四、骨質疏鬆的危險因子

(一) 性別：女性骨質密度較男性低，停經後骨

質大量流失，加上平均壽命較長，故患骨質疏鬆症為男性6~8倍，年齡愈大、初經較晚、體型瘦小，危險性愈高。

(二) 遺傳：有骨質疏鬆症家族史者。

(三) 鈣質及維生素D攝取量低者，如節食及挑食的婦女。

(四) 體重過輕者：就骨骼的壓力，維持標準體重是讓骨質密度保持穩定的原因之一。

五、預防與保健

(一) 飲食：

1. 攝取鈣質含量豐富的食物，如：

(1) 乳製品如牛奶、起司、優酪乳酪。

(2) 小魚乾、海藻、芝麻、紫菜、吻仔魚、海帶、深綠色蔬菜。

2. 因維生素D缺乏，可能引起骨質疏鬆症。除了飲食，所以，飲食需攝取適量維生素D並建議每週至少2-3次的日曬，有助鈣質吸收。

3. 低鹽低脂飲食：過高的鹽份和脂肪會影響體內鈣的吸收。

4. 熬煮排骨或大骨湯時，可適當加一點醋，幫助鈣質溶入湯中，以利吸收。

5. 喝酒、抽菸，將影響鈣質吸收。

6. 在生長期、懷孕期、哺乳期，應注意攝取充足的鈣質。

7. 若欲食用鈣片，宜在餐前服用，可刺激胃酸分泌，促進鈣吸收。

(二) 運動：

正確而適度的運動可增加骨質密度，例如：行走、慢跑、騎單車等，亦可參考本院中醫部養生八段錦教學影片練氣功。



(坐姿)



(站姿)

(三) 生活須知：

年紀較大需避免跌倒而發生骨折，因此，更需特別注意生活環境細節。

1. 樓梯：確定地毯和樓梯踏板沒有鬆脫，以防跌倒。

2. 地板：勿隨處散佈小物品，鬆脫的地毯和太過滑溜的地板，尤其是浴室及廚房。

3. 燈光：「骨質疏鬆症」患者因年紀大且視力減退，廳堂、樓梯間等處，照明應充足，避免跌倒。