

# 骨質疏鬆症防制宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 108 年 4 月份衛教宣導主題為「骨質疏鬆症防制宣導」，請各位教職員工生利用時間將宣導內容閱讀，謝謝。

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、可能長期殘疾，影響健康生活品質，甚至死亡。

## 一、什麼是「骨質疏鬆症」？

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，女性在停經後，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，就是所謂的「骨質疏鬆症」。

## 二、常見的骨質疏鬆症

(一) 停經後骨質疏鬆症

(二) 老年性骨質疏鬆症：多見於 70 歲以上的老人

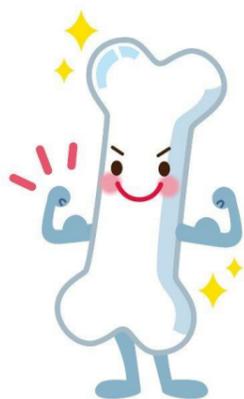
三、骨質疏鬆症的危險因子：可分為「不可控制因素」及「可控制因素」兩類。

(一) 不可控制因素

1. 女性
2. 年齡超過七十歲
3. 已達更年期或停經
4. 家庭成員有人患骨質疏鬆症
5. 身材和體格特別矮小

(二) 可控制因素

1. 鈣質攝取不足
2. 吸菸
3. 飲酒過量
4. 缺乏運動
5. 喝大量咖啡



## 四、骨質疏鬆常侵犯的部位主要有三個

(一) 脊椎骨

脊椎骨負擔全身的重量，一旦骨質疏鬆的程度使得脊椎骨無法再負擔全身的重量，稱之為「壓迫性骨折」。通常會有幾個症狀，首先是身高變矮，如果腰部脊椎發生病變就會嚴重的腰痠背痛，若胸部的脊椎骨產生骨折就會駝背；在很厲害的例子由於身高減少很多肋骨直接接觸到骨盆，兩塊骨頭互相摩擦會感到相當疼痛，連走路都不太容易，呼吸也會感到困難。

(二) 股骨（大腿骨）

一旦骨質疏鬆，跌倒時往往會發生骨折，最常發生骨折的部位為大腿骨頭部和手腕，不但需要開刀、恢復很慢、也常常會危及生命。一旦發生大腿骨頭部的骨折，大約有 10-25% 的病患會

在一年內死亡，另外 25% 在一年內無法行走；有 40% 或是更多，必須依賴他人生活，所以是一種相當嚴重的疾病。

(三) 手腕骨

往往在跌倒用手撐地的時候產生骨折，骨質疏鬆就像是人體的海砂屋，外觀和一般的房屋一樣漂亮，但是只要小小的震動天花板就一塊一塊掉下來了；也像被白蟻蛀空的木頭一樣，外表看不出來，但只要輕輕一碰就原形畢露了。

## 五、如何預防骨質疏鬆？

延緩骨質疏鬆症的最好辦法就是運動，只要全身的骨骼都受到足夠的張力和拉力，便能產生效果。

(一) 增加鈣質攝取

預防骨質疏鬆宜趁早養足骨本，有效方法包括增加鈣質攝取，鈣質是人體骨頭最主要的成份，30 歲以前是骨骼的成長期，骨質逐漸增加而達高峰，此期如能攝取足夠的鈣質，即可建立較緻密的骨質。中年以後骨質每年約減少 0.3%-0.5%，停經後婦女流失速度更快，為減緩骨質流失的速度，每日應攝取足夠的鈣質；另外，也應適當日曬來增加體內維生素 D 轉化，一般情況下，可以每天在上午 10 點以前或下午 2 點以後陽光不是最強烈的階段，不要擦防曬乳，曬太陽 10 到 20 分鐘，但注意不要曬傷。藉此透過維生素 D 幫助人體從腸道中吸收鈣質，以避免骨鈣合成不足而導致骨鬆，同時也可預防多種慢性疾病發生機會。

鈣質的來源：牛奶及乳製品、其他含鈣量高的食物：小魚（連骨進食）、魚乾、蝦類、蛤蠣及牡蠣、豆類、豆製品及深色蔬菜等，鈣質最好是由食物中獲得，若實在無法由食物中攝取足夠的鈣質，可服用鈣片補充。

(二) 適當的運動

持續而且適量運動，可以防止骨質疏鬆、幫助睡眠、維持活力，選擇適合自己運動（如游泳、太極拳、外丹功……等），避免需要碰撞或快速移位的運動，以免摔倒。最好參加運動團體，一方面較能持之以恆，同時也能拓展人際關係。有些荷重運動（如慢跑、騎單車、步行、提重等）能增加骨質，但患有關節炎者，應避免荷重運動。

(三) 高鈣：增加鈣質食物攝取

乳製品（鮮奶、優格、起司）是飲食中最容易獲得鈣質的來源之一，當中也包含身體所需的其營養素，亦可多攝取深色蔬菜、傳統豆腐及小魚乾等富含鈣質的食物（附件 2）。蛋白質攝取量也占了均衡飲食中重要的一環，因為蛋白質攝取量不足不但會影響骨骼生長，還會導致肌肉密度與強度降低，進而造成銀髮族跌倒風險提高，所以亦可多攝取肉類、豆類和堅果等蛋白質含量高的食物以提供身體所需的必需胺基酸。除了飲食均衡之外，還需要保持適當體重，不吸菸及節制飲酒，避免過度飲用咖啡，避免熬夜等不健康生活形態。



請參閱完後，上網填答「骨質疏鬆症防制宣導」問卷網址：

<http://hg.fy.edu.tw/files/85-1047-212.php?Lang=zh-tw>

參加者有機會獲得摸彩卷乙張，電腦隨機抽取 5 位，獲獎者 5 月 10 日前名單將公佈於校園網路，歡迎踴躍參加。

學務處衛生保健組 製 108.4.2