

淺談骨質疏鬆症

家醫科

高雄榮民總醫院護理部

近年來由於社會人口結構改變，老年人口數逐年增加，骨質疏鬆症已成為老年保健最熱門的課題。至於骨質疏鬆症及骨質疏鬆症引起之骨折亦成為個人及社會大眾關心的焦點。因此相關的預防措施隨之受到重視。

一、何謂骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症就是骨鈣質流失，造成骨質含量嚴重減少，使得骨骼變鬆、變脆，稍一碰撞即可能發生骨折。骨質含量與遺傳、激素、營養及運動息息相關，三十五歲以後，無論男女都會有骨質遞減現象。

二、骨質疏鬆症發生高危險群：

1. 性別、年齡：女性多於男性，尤其停經後婦女骨質易加速流失。
2. 種族與遺傳：白種人與東方人較易發生，家族有老人關節骨折及駝背矮縮者也容易有遺傳性骨質疏鬆症發生。
3. 女性荷爾蒙缺乏。
4. 運動不足或長期臥床。
5. 飲食習慣不良：食物中缺少鈣質吸收。
6. 抽菸、喝酒或飲用過量的咖啡、茶等。
7. 有特殊疾病：如肝功能不全、甲狀腺功能亢進。
8. 長期服用某些藥品：如類固醇。

三、骨質疏鬆症常見症狀：

1. 容易駝背矮縮。
2. 容易腰酸背痛。
3. 容易骨折。

四、骨質疏鬆症治療方法：

1. 婦女停經後發生快速骨質流失者，應使用雌激素(Estrogen)避免骨質繼續流失。
2. 已發生骨質疏鬆症或骨質疏鬆症引起之骨折者，可在醫師建議下服用雌激素、抑鈣激素及維他命D。

五、如何預防骨質疏鬆症：

1. 多運動，特別是載重性運動：如打球、慢跑可增加肌肉量及骨質含量。
2. 平日適當的日曬，以製造足夠的維生素D，幫助鈣質的吸收。
3. 注意均衡飲食，多吃高鈣食物：如牛奶、乳酪、豆腐或服用鈣片。
4. 正常生活習慣： 避免抽菸、喝酒並少喝含咖啡因飲料。

六、結論：

骨質疏鬆症是可以預防與治療的疾病。平日的保健尤其重要，最後提醒您「預防勝於治療」。藉此了解增進健康的生活。

護理部2002/01/18