



## 骨質疏鬆症護理指導

2001.01 制定

2020.12 修訂

### 一、什麼是骨質疏鬆症？

一般人約從 25 歲起，骨質會逐漸流失，這是正常的老化過程。但是骨質減少的速度受一些因素影響而加快，當骨密度減少則病變就會伴隨出現，這就是骨質疏鬆症。因為骨頭裡的鈣質逐漸流失造成許多孔隙，導致骨頭變得較脆弱容易引發骨折，造成肢體變形及酸痛，會對身體健康產生重大影響。

### 二、引起骨質疏鬆的原因：

1. 年齡的增長：女性比男性多。
2. 荷爾蒙分泌減少：停經婦女、卵巢切除、內分泌疾病。
3. 長期鈣攝取不足：鈣與維生素 D 攝取不足、體重過輕。
4. 飲食習慣不良：抽煙、酗酒、過量喝茶或咖啡。
5. 運動量不足：長期坐辦公室、久病臥床、缺乏運動。
6. 藥物：因疾病需要長期服用類固醇、化學治療藥物造成。

### 三、如何有效預防骨質疏鬆症？

1. 儲存骨本：平時重視食物中鈣質的攝取(如下表)在煮帶骨頭的肉類時，添加一點醋，有利於將骨骼中的鈣釋出，增加食物中的鈣含量。
2. 停經或卵巢切除的婦女遵照醫師指示下服用雌激素，可降低罹患骨質疏鬆的機會。
3. 適量的攝取維生素 D，每日建議 800~1000 單位，可助鈣質的吸收。
4. 每日規律的運動，例：散步、做體操、慢跑、游泳等，有助於減少骨質的流失。
5. 適度的曬太陽，可活化皮膚內的維生素 D，對預防骨質疏鬆症也有幫助。
6. 藥物的補充，例：鈣片、維生素 D、骨質疏鬆治療藥物必需在醫師指示下服用。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00，週六上午 9:00-12:00。

祝您 平安健康

**常見食物鈣含量表**  
(毫克鈣/100克)

含 量	食 物
<b>50 以下</b>	麥、小米、玉米、稻米、麵食、菜豆、筍、蘿蔔、馬鈴薯、苦瓜、茄子、甘薯、芋頭、胡瓜、豆漿、鴨肉、雞肉、蟳、豬肉、內臟、鯉魚、牛肉、魚丸、白帶魚、虱目魚、吳郭魚、蟹、九孔、柑橘、蘋果、葡萄、香蕉、梨、鳳梨、文旦、西瓜、楊桃、香瓜。
<b>50~100</b>	紅豆、豌豆、蠶豆、花生米、瓜子、魚肉鬆、蛋、烏賊、魚翅、蝦、豆腐。
<b>101~200</b>	牛乳製品。 營養米(加鈣米)、杏仁、皇帝豆、芥藍菜、毛豆、豆干、刈菜、橄欖、臭豆腐、鮑魚、香菇、蕃薯葉、馬頭魚。
<b>201~300</b>	黑豆、黃豆、豆皮、豆腐乳、豆鼓、蛤蜊、紅棗、木耳、高麗菜干。
<b>301~400</b>	海藻、吻仔魚、九層塔、金針、白芝麻、黑糖。
<b>400 以上</b>	髮菜、黑芝麻、紫菜、田螺、小魚干、乾蝦仁、蝦米。