



高雄市立小港醫院（委託高雄醫學大學經營）

骨質疏鬆症—無聲無息的隱形殺手

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，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」。

一、症狀

儘管骨質疏鬆症不會直接引起症狀，但身體上發生的一些變化，可能意味著您的骨骼正在失去強度或密度，這些警訊可能包括：身高減少一寸或更多、自然姿勢的變化(越來越駝背)、長期背痛或是不明原因的骨折。

二、好發生族群

1. 年齡：隨著年紀增長，骨質疏鬆的風險增加。
2. 性別：女性，尤其是更年期後，風險較高。
3. 家族史：如果直系親屬曾有骨質疏鬆，風險會增加。
4. 生活習慣：吸菸、過量飲酒、日曬不足、缺乏運動或久坐不動等都是風險因素。
5. 用藥：類固醇、氣喘用藥。
6. 疾病：糖尿病、甲狀腺疾病、風濕性關節炎。

三、預防

1. 攝取高鈣食物：乳製品(牛奶或起司)、小魚乾、海帶等。
2. 補充蛋白質：肉類、豆類及堅果類等。
3. 適度曬太陽：每天曬太陽約 10-15 分鐘，能促進維生素 D 轉換。
4. 保持規律運動：運動時，應先考量自身能力，避免跌倒發

生，運動每週三次，每次至少 30 分鐘

(1)肌力訓練：深蹲、舉重、其他部位的重訓。

(2)有氧運動：健走、慢跑、跳繩、太極拳等，

(3)身體許可的情況：爬山、游泳或騎單車。

(4)伸展運動：前彎後仰、瑜珈。

5. 早期接受骨質密度檢查：雙光能 X 光吸收儀檢測(DEXA)。

6. 肌少症評估。

7. 預防跌倒產生骨折：室內增加照明、減少障礙、保持乾燥、鋪設防滑、加裝扶手；矯正視覺及聽覺；避免酒精及鎮靜劑；避免攜帶過重的物品；使用輔助性器材，增加平衡度。

四、治療

1. 藥物治療：有效增加骨質密度，減少脆弱性骨折發生率，藥物有口服、針劑，有長效、短效，選擇非常多元，可與醫師討論適合的藥物，不可自行停藥。
2. 健康食品補充：維生素 D 或鈣片攝取，建議向主治醫師諮詢。

五、每天鈣質建議攝取量

年齡	建議攝取量
兒童	800毫克/天
青少年	1200毫克/天
40歲以下女性	1000毫克/天
40歲以上女性	1500毫克/天
60歲以下男性	1000毫克/天
60歲以上男性	1200毫克/天
懷孕或哺乳女性	1200毫克/天

六、國人常見食物鈣質含量(毫克鈣/100克)

種類	50-100mg	101-200mg	201-500mg	500mg 以上
穀物澱粉	綜合穀類粉、蒟蒻	糙米片隨身包、加鈣米	麥片	養身麥粉
堅果種子	白芝麻、杏仁粉、核桃粒	紅土花生、花生粉、蓮子、開心果	杏仁果、無花果	黑芝麻、黑芝麻粉、芝麻醬、芝麻糊、山粉圓、愛玉子
蔬菜水果	海帶、芥菜、油菜、甘薯、白鳳菜、青江菜、空心菜、菠菜、高麗菜、黑棗、葡萄乾、紅棗、芹菜、雪裡紅、桔子	紅莧菜、薄荷、九層塔、莧菜、綠豆芽、紅鳳菜、藤三七、川七、小白菜、油菜、黃秋葵、紫菜、龍眼乾、皇冠菜	黑甜菜、芥蘭、山芹菜、洋菜	髮菜、香椿
豆類	米豆、豆腐皮、蠶豆、花豆	黑豆、黃豆、豆鼓、綠豆、傳統豆腐、杏仁、紅豆、腰果	干絲、凍豆腐、黃豆	小方豆干
魚貝類	紅蜻蜓魚、	蝦姑頭、牡	旗魚鬆、金	小魚干、蝦

	小龍蝦、白口、紅蟳、斑節蝦、干貝、螳螂蝦、草魚、海鰻、白花、白海參	蠣、文蛤、鹹小卷、劍蝦、牡蠣干、蝦仁	錢魚、薔薇離鰭鯛	皮、蝦米、魚脯
乳品類		高鐵鈣脫脂牛乳、脫脂高鈣鮮乳、低脂鮮乳、低脂保久乳		奶粉、羊奶粉、羊乳片、乳酪

若有任何問題請電洽：(07) 8036783 轉 3708、3709

小港醫院骨科病房關心您