

### 新竹馬偕紀念醫院

地址：  
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：  
03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：  
hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-5745098  
週一 ~ 週五上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00  
週六 上午 8:00~12:00

# 骨質疏鬆症護理指導

修訂: 2018/10/15

護理部 門診



## 新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

### ★ 什麼是骨質疏鬆症？

一般人約從 25 歲起，骨質量會開始慢慢減少，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，使得骨骼承受日常生活的負荷能力逐漸降低，嚴重時會導致骨折，造成肢體變形及酸痛，會對身體健康產生重大影響。

### ★ 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：偏食。
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. 其他疾病引起：因病需服用類固醇藥物而造成。

### ★ 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，可助鈣質的吸收。
4. 每日均衡的運動，例：散步、作體操、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 必需在醫師指示下服用。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院 門診~