澄清醫院
CHENG CHING HOSPITAL

骨質疏鬆症

一、骨質疏鬆症在早期經常沒有症狀，等骨質無聲無息的流失，造成骨折以後才發現，故下列症狀大多與骨折有關，如：下背痛、身高較以前矮、彎腰駝背等、骨折。

二、骨質疏鬆症一旦確立診斷，必須與醫師配合才能防止骨質疏鬆繼續惡化。通常醫師會建議病人改善飲食及生活習慣，並給予下列的治療：

1.鈣劑：每日不超過1500毫克。
2.維生素D的攝取及適當的陽光照射。
3.抑制蝕骨細胞活性的藥物。

三、日常生活照護

鈣質流失與攝取不足是造成骨質疏鬆症的最大元凶，因此平日飲食就要注意鈣質的攝取才是保健之道。

(一)飲食的原則為：

1.多喝牛奶及食用乳製品，亦可選擇脫脂牛奶、低乳糖牛奶及發酵乳等。
2.多食用含鈣量高的食物，如小魚乾、豆類、雞蛋、魚類、芝麻、蛋、深綠色食物、堅果、海藻等食物。

3.避免食用加工食品、高鹽與高脂飲食，少吃過甜的食物。
4.勿吸菸，少喝酒，咖啡勿過量。

(二)在生活上最重要的是預防跌倒，可從兩方面著手：

1.改善環境安全，防止跌倒：浴室、廚房、樓梯、廁所是較容易跌倒的場所，應該有充足的照明、保持地面乾燥或舖防滑墊、加裝扶手等安全設施。

2.維持適當運動：運動可增加骨質、增進肌力及關節柔軟度，因為強壯的肌肉可以幫助身體保持平衡及改善協調能力，因而減少跌倒的機會及傷害。

院　　址：台中市台灣大道四段966號（原 台中市中港路三段118號）
諮詢專線：（04）24632000　　諮詢時間：08:00-17:30
網　　址：www.ccgh.com.tw

2016/10/1