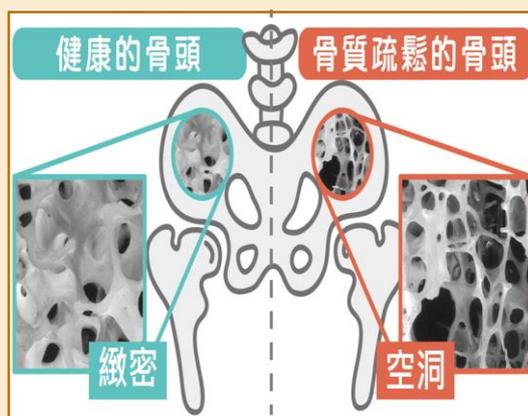


骨質疏鬆

一、何謂骨質疏鬆：

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，使得骨骼變脆、變弱，就是所謂的「骨質疏鬆症」，連走路跌倒後就會骨折。

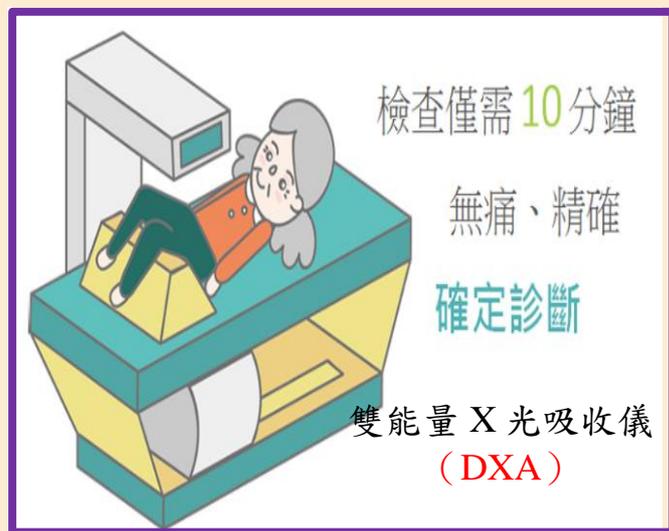
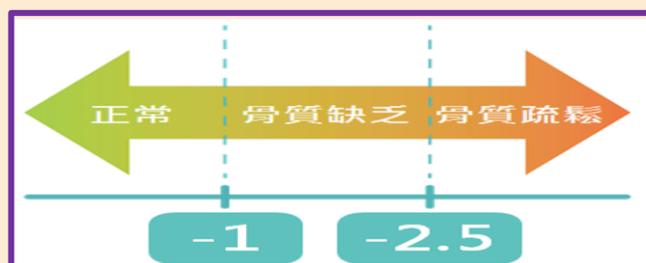


二、有哪些高風險人是骨質疏鬆？

1. 70 歲以上男性、55 歲停經婦女。
- 2 身高變矮 4 公分、駝背、下背痛。
3. 如體重過輕、先前曾經骨折、服用高骨折風險藥物（如類固醇、類風濕性關節炎、甲狀腺、癌症荷爾蒙治療）。
4. 接受骨質疏鬆治療中，用以監測治療效果者。

三、骨質疏鬆做什麼檢查：

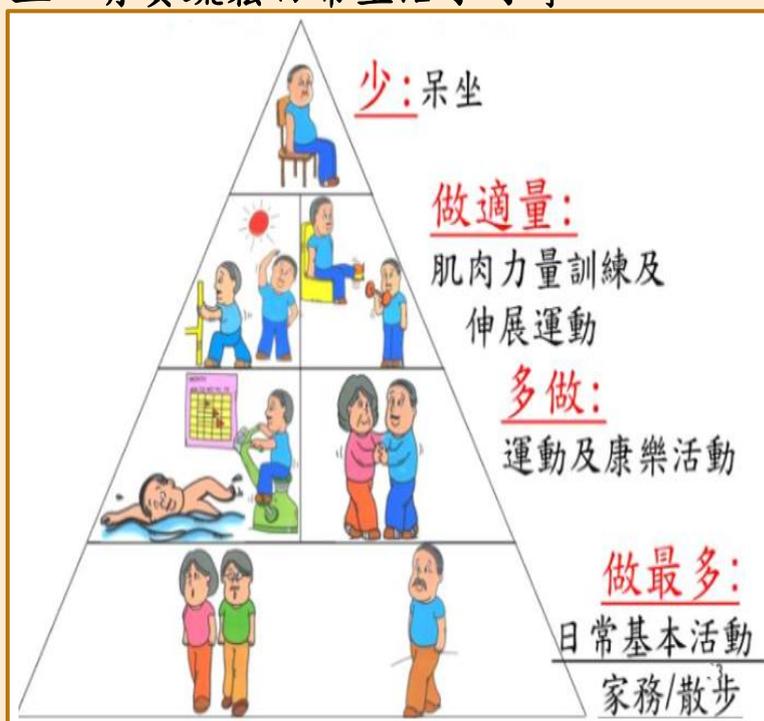
1. 脊椎 x 光攝影
 2. 初步篩檢用超音波骨密儀 (QUS)
 3. **雙能量 X 光吸收儀 (DXA)**
- DXA 骨質密度為協助**確診**用檢驗工具



四、認識測驗 T 值數據：

T 值	診斷	改善對策
T 值高於或大於 1.0	正常	維持良好生活習慣及運動
T 值-1 至-2.5	低骨密	可多攝取高鈣食物，補充鈣片及適度運動
T 值低於-2.5	骨質疏鬆	避免跌倒以免發生骨折，可以考慮藥物治療
T 值低於-2.5 及骨折	嚴重骨質疏鬆	藥物治療及補充鈣+維生素 D，預防跌倒發生

五、骨質疏鬆日常生活小叮嚀：



- 藥物治療：經醫師藥物建議下使用。
- 鈣質攝取：每日攝取鈣質 1,000~1,200 毫克，維生素 D 800 (IU)。
- 每日 10~15 分鐘日曬可增進體內維生素 D，幫助鈣質吸收。
- 養成良好的生活習慣，避免抽菸、酗酒、過量茶、咖啡。
- 規律運動如：健走、慢跑、爬樓梯…等等。
- 減少跌倒的發生率及跌倒的風險。

參考資料：中華民國骨質疏鬆學會/衛生福利部國民健康署/日常體能活動強度分級/國民飲食指標