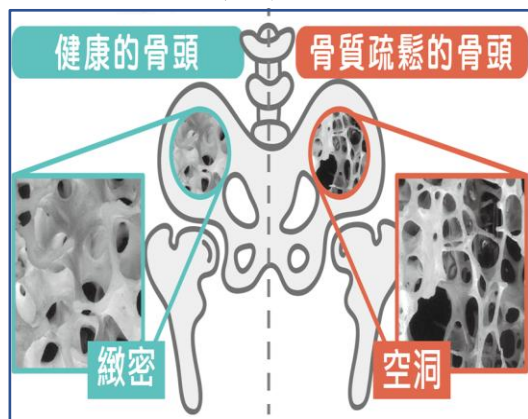


骨質疏鬆



一、何謂骨質疏鬆：

身體老化、停經後荷爾蒙減少或不良生活習慣，都會加速骨量流失。當骨量流失過多，原本緻密的骨骼會呈現中空疏鬆，而變得脆弱，並使骨折的危險性明顯增高。



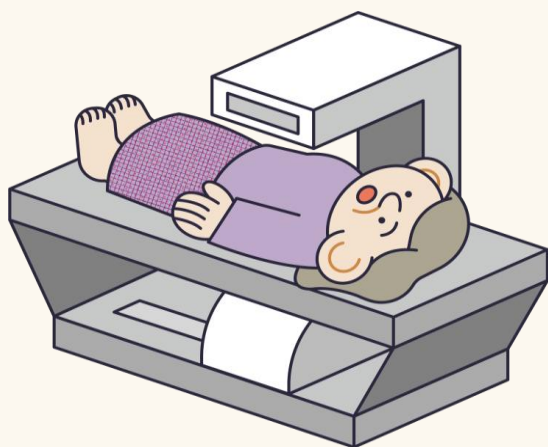
二、有哪些高風險人是骨質疏鬆？

1. 停經婦女、70 歲以上男性。
2. 身高減少（超過 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. 脆弱性骨折者（指在低衝擊力下就發生骨折）。

三、骨質疏鬆做什麼檢查：

醫師幫您評估檢查時可能使用

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)：最準確！



骨密度 T 值的意義

骨質疏鬆

骨質疏少

正常

-2.5

-1

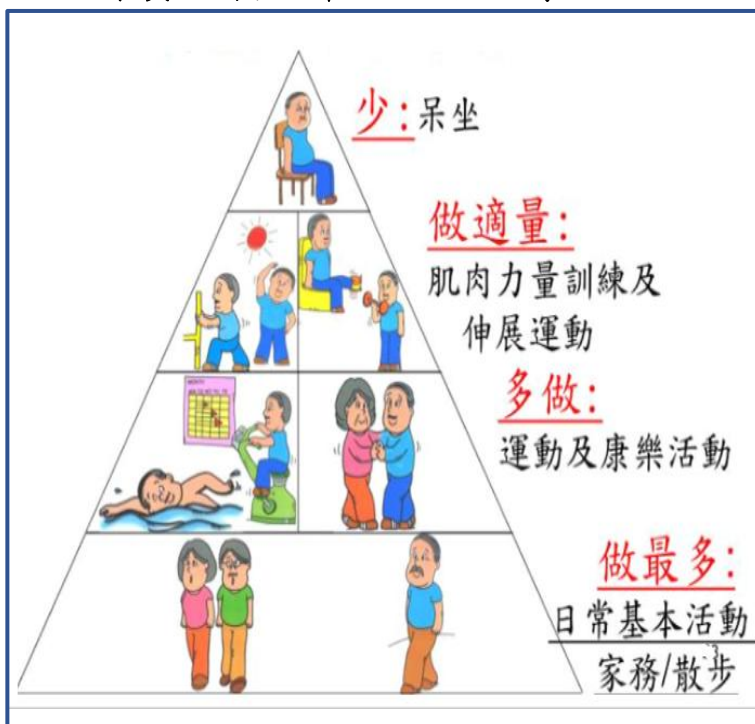
雙能量 X 光吸收儀 (DXA)

- 檢測僅需 10 分鐘
- 無痛、精確、躺著測
- 協助醫師確診

四、認識測驗 T 值數據

T 值	診斷	治療建議
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	改變生活型態 +維生素 D 及鈣片
T 值低於-2.5	骨質疏鬆	改變生活型態 +維生素D及鈣片+醫師諮詢用藥
T 值低於-2.5 及骨折	嚴重骨質疏鬆	藥物治療 +維生素D及鈣片、預防跌倒發生

五、骨質疏鬆日常生活小叮嚀



高鈣食物. 強壯骨骼

資料來源/國民健康署:每100克含鈣量

50-200mg	200-500mg	500mg以上
海帶	豆腐	小魚乾
白芝麻	牛奶	黑芝麻
黃豆	黑芝麻	髮菜
干貝	杏仁果	羊奶
蝦	牡蠣	
莧菜		

- 藥物治療：經醫師建議下使用藥物。
- 鈣質攝取：每日攝取鈣質 1000～1200 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：中華民國骨質疏鬆症學會。台灣成人骨質疏鬆症防治之共識及指引。2021 年版。/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