

# 骨質疏鬆症的照護



疾病管理中心製作

諮詢專線：(04)7113456#8008、8009

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人  
**漢銘基督教醫院**

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2023年11月

修訂日期：2025年12月(二版)

51735-單張-中文-006-02

## 一、什麼是骨質疏鬆？

骨骼的組織流失，使得骨頭產生許多空隙，呈現中空疏鬆的現象，容易造成骨折的危險。

## 二、高危險群：

1. 抽菸。
2. 過量飲酒或咖啡因飲品。
3. 缺乏運動、日曬不足。
4. 鈣和維生素 D 缺乏症。
5. 骨質疏鬆症家族病史。
6. 體重不足或體型瘦小。
7. 停經後婦女。
8. 使用三環類抗抑鬱藥，糖皮質激素，甲狀腺替代療法等。
9. 類風溼關節炎、心血管疾病、第二型糖尿病等。



## 三、症狀：

初期幾乎無症狀，但骨質日夜不斷流失，往往跌倒骨折才發現。

1. **駝背、變矮**：脊椎骨質流失。
2. **骨折**：好發脊椎、髖部和腕部。
3. **腸胃不適、呼吸困難**：脊椎過度彎曲及壓迫性骨折，導致胸腹部的器官受到壓迫。
4. **腰酸背痛**：脊椎發生壓迫性骨折。

## 四、飲食建議：

1. 建議成人每日飲食至少需攝取**鈣量 1200毫克**和**維生素 D3 800-1000國際單位 (IU)**。
2. 均衡飲食並多補充含**鈣量高**的食物，如：**乳酪類、豆類、小魚乾、黑芝麻、蝦米、芹菜、油菜、金針、香菇、深綠色蔬菜、海藻、海帶、髮菜等**。
3. 必要時服用鈣片補充，但若每日攝取鈣量超過1500毫克，對身體並無益處，反而增加腎結石或心血管疾病風險。
4. 睡前喝牛奶，可為夜間旺盛的鈣代謝提供鈣源，血鈣得到補充、維持平衡，就無須再溶解骨中的鈣，防止骨質流失。
5. 含維生素D食物如：**魚乾油、肉類、海水魚類、蛋和奶、肝臟等**。
6. 避免食用過多的肉類、加工食品及過甜的食物，採低鹽低脂飲食，以免影響體內鈣的吸收。
7. 平時少喝酒、抽菸，以免降低體內雌激素，妨礙鈣的吸收。
8. 含草酸的食物，如**菠菜、莧菜、空心菜、芥菜、韭菜等**，會與鈣結合為草酸而減少鈣的吸收，應避免與含鈣豐富的食物或鈣片一起食用。

## 五、運動及保健：

1. 每天**適度曬太陽**，可幫助體內合成維生素 D3，促進鈣吸收，維護正常骨代謝，強化骨骼。
2. **運動**可增加骨密度，增強肌力，改善平衡功能，減少跌倒和骨折。建議規律運動，有氧、阻抗力及平衡訓練，如慢跑、快走、太極拳、做體操等，但過量運動反而會有害骨骼健康，患有關節炎者，應避免荷重運動。



## 六、居家生活照顧：

### 1. 維持正確姿勢

- (1) 勿久站，若無法避免，可左右腳成前後位置交替變換。
- (2) 避免彎腰工作，採屈膝姿勢；提舉重時盡量運用全身力量，不要單用手腕力量。

## 2. 預防跌倒

- (1) 浴室內架設扶手及防滑設備，並保持乾燥。
- (2) 樓梯盡量平緩，並設扶手欄杆。
- (3) 定期檢查視力，維持充分照明。
- (4) 通道處勿放置太多雜物、電話線或延長線等。
- (5) 選擇防滑的鞋子，走路時應放慢、放穩。
- (6) 必要需使用輔具，包括床邊的扶手、拐杖、助行器和髖部保護帶等，以免跌倒。

## 七、嚴重骨質疏鬆症的治療：

1. 若經醫師診治懷疑為嚴重程度的骨質疏鬆症時，需進一步接受X光骨質密度檢查(DEXA)。
2. 若確定為嚴重程度之骨質疏鬆症(T-Score < -2.5)，此時僅靠鈣質及維生素 D 補充已不敷所需，且並人將大大增加其脊椎、髖骨骨折之機會，需進一步以抗骨質疏鬆症藥物治療，目前有多類不同抗骨質疏鬆症藥，可在醫師診斷下，依各人身體狀況予以開立。

### 自我評量(是非題)

- ( ) 1. 抽菸、喝酒、缺乏鈣質等、停經後婦女等，都是骨質疏鬆症的高危險群。
- ( ) 2. 鈣片補充，越多越好。
- ( ) 3. 骨質疏鬆症最怕跌倒，所以能不動就盡量不要動。

### 參考資料：

- 王桂芸、陳雪、林麗華(2021)肌肉骨骼系統疾病與護理·於王桂芸等總校訂·新編內新編內外科護理下冊(六版, 15-114 123 頁)·永大。
- 中華民國骨質疏鬆症學會(2023)。*台灣成人骨質疏鬆症防治共識即指引*。
- 彰化基督教醫院護理部(2025)·*骨質疏鬆的照護*(第七版)·衛教單張

題號	1	2	3
解答	○	X	X