

- (b)同時服用維他命 D，或喝少量牛奶，有利鈣質的吸收。
- (c)若服用鈣片引起脹氣、便秘時，可在服用前多喝水，或於進食時服用。
- (d)服用其他藥物的1-2小時內，不可服用鈣片。

二、適當的運動

適度的戶外活動是必要的，因陽光能使身體產生維生素 D，維生素 D可以加強腸胃對鈣的吸收，持續而且適量運動，可以防止骨質疏鬆、幫助睡眠、維持活力，選擇適合自己運動，避免需要碰撞或快速移位的運動，以免摔倒。

三、預防跌倒

經診斷罹患骨質疏鬆症的人，必須要預防跌倒，以免發生骨折。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售
著作權人：義大醫院
表單編碼：HA-2-0011(1)
2013.04印製 2011.05修訂



骨質疏鬆

衛教單張



義大醫院
E-DA HOSPITAL / I-SHOU UNIVERSITY

院址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號
本單無法詳載所有藥物資訊
有任何疑問時請電
(07)6150011轉2000
藥劑部 關心您

■ 什麼是「骨質疏鬆症」？

骨骼的骨質自出生後會隨著年紀而增加，大約在二十至三十歲會達到最高峰，之後骨質逐漸減少，女性在停經後，骨質減少的速度會加快，如骨質流失過多，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，就是所謂的「骨質疏鬆症」。

■ 骨質疏鬆的臨床症狀表現？

骨頭因疏鬆而變薄、變脆弱、容易造成骨折，特別是前臂骨、股骨及脊椎骨。明顯的症狀，就是脊椎壓迫性骨折，它會引起背部酸痛，身高變矮，及駝背現象。患者大多會因為突發性的骨折所引起的劇痛而求醫。較嚴重者會因為脊椎多處骨折，身高會愈來愈矮，背部彎曲駝背，出現瀰漫性慢性背痛，如果脊椎極度彎曲可能會引起呼吸困難。

■ 骨質疏鬆正的危險因子

可分為「不可控制因素」及「可控制因素」兩類。

一、不可控制因素

- 1.女性
- 2.已達更年期或停經
- 3.年齡超過七十歲
- 4.家庭成員有人患骨質疏鬆症

- 5.身材和體格特別矮小

二、可控制因素

- 1.鈣質攝取不足
- 2.吸菸
- 3.飲酒過量
- 4.缺乏運動
- 5.喝大量咖啡

■ 骨質疏鬆症的預防方法

一、增加鈣質攝取

骨質一旦流失就很難再完全恢復，預防骨質疏鬆宜趁早養足骨本，有效方法包括增加鈣質攝取：鈣質的來源：（1）牛奶及乳製品：牛奶富含鈣質，且易被人體吸收，其他乳類食品如乳酪、酸乳酪等，也都富含鈣質。（2）其他含鈣量高的食物：小魚、魚乾、蝦類及牡蠣等。另外熬骨頭湯時，加醋可易於骨中鈣質溶出。

（3）鈣片：鈣質最好是由食物中獲得，若實在無法由食物中攝取足夠的鈣質，可服用鈣片補充，但須注意下列事項：

- (a) 一次服用不要超過 500-600 毫克，每日不要過 1500毫克。