

認識骨質疏鬆

什麼是骨質疏鬆？



骨質從出生開始增加



20-30歲最高峰



女性停經、更年期流失快速



骨質流失過多，骨頭就會出現很多空隙，就稱為「骨質疏鬆症」

該注意什麼？



戒酒



戒菸



每天勿超過1~2杯咖啡

要怎麼預防？



補充鈣質，每晚1杯牛奶(240mL)，多吃綠色蔬菜，均衡飲食。



多曬太陽，補充維生素D，可幫助鈣質吸收。



適量運動，如散步、健康操、簡易運動等，不舒服要停止運動或送醫。

結論

隨著年齡增長，骨質也慢慢流失，身體機能也逐漸退化，這是自然的現象。養成良好的生活習慣可以積累骨本，並幫助減少骨質的流失。

參考資料

溫仁育 (2020) . 更年期婦女的骨鬆預防及荷爾蒙治療在骨質疏鬆的效益 . 台灣更年期醫學學會會訊 . 63期 . P16-21 .

洪曉傑、鄭曉霖、洪緯惟、林季緯、吳至行、楊智惠 (2020) . 醫病共享決策輔助工具於骨質疏鬆症照護 . 台灣醫學 . 24卷6期 . P66-672 .

Stm 天主教聖馬爾定醫院
ST. MARTIN DE PORRES HOSPITAL
服務Service 信賴Trust 關懷Mercy

您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000轉10病房分機8901、8902
天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2022年3月修訂

2022年03月第一版 2025年10月校閱