



如何預防骨質疏鬆

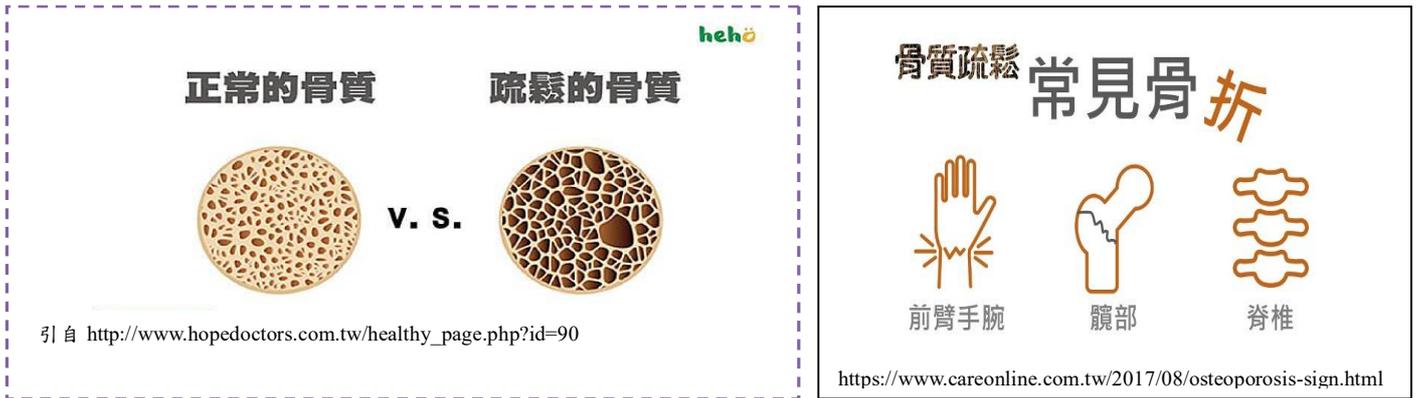


阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2021/01 製訂、2023/06 修訂

🔗 什麼是骨質疏鬆

骨質疏鬆症是一種沈默的疾病，沒有明顯的症狀，如果骨質流失過多，會把原本較**密集**的骨頭變成許多孔、中間疏鬆的現象，骨骼容易變脆、變弱，就是所謂的「骨質疏鬆症」。



🔗 什麼人容易有骨質疏鬆：

女性大於男性、年齡大(超過七十歲)、已達更年期或停經後女性、不良的生活習慣，例如：吸菸、飲酒過量、長期攝取鈣質不足、缺乏維生素 D、過量飲用含咖啡因飲品（咖啡、濃茶）、缺乏運動等。

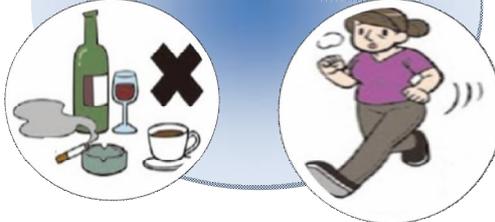
🔗 骨質疏鬆要怎麼預防？

多曬太陽，補充維生素 D，可促進鈣質吸收。



補充鈣質，可吃乳製品(牛奶 1.5~2 杯)、黃豆、沙丁魚、小魚乾、海帶等，或每天吃鈣片 1000 毫克。

避免喝酒、抽菸、喝咖啡，減少鈣質的流失。



規律運動(如散步、慢跑、跳舞、游泳等)，以保持適當體重。

參考資料：衛生福利部國民健康署慢性疾病防治組(2023)。骨質疏鬆。

圖引自晨星健康網 <http://health.morningstar.com.tw>

製作單位：護理部門診護理站

諮詢電話:07-3351121 轉 1317-1319