

骨質疏鬆

什麼是骨質疏鬆？

骨質疏鬆是指單位體積內組織減少，但是骨組織的成份並沒有改變。

骨質疏鬆的高危險群

1. 女性的罹患率為男性的 6~8 倍，在更年期時尤其明顯，更年期停經，因為雌激素合成量減少，體內破骨細胞增強。
2. 停經期提早來到的女性：這裡提早的定義是 45 歲以前就停經者，就算過早；還有，做過卵巢或子宮切除手術者也是高危險群。
3. 六十五歲以上之老年人，因體內造骨細胞活性減弱，合成骨量減少。
4. 營養不均衡，維生素缺乏或平時鈣攝取量較少者，例如節食、挑食、素食、不喝牛奶者或其他乳製品者。
5. 缺乏戶外運動的人。
6. 長期坐辦公室或生活緊張壓力大的人。
7. 抽煙、喝酒或過量飲用咖啡、茶、吃大量的蛋白質食物者。
8. 有遺傳因子者，包括家族有人曾患骨質疏鬆症，姑嫂阿姨等人愈多，罹患率相對提高。
1. 長期臥床病人、胃切除、洗腎、肝臟疾病、長期服用如類固醇、利尿劑、制酸劑、抗痙攣藥、甲狀腺劑藥物者，皆比較容易造成骨質疏鬆症。

骨質疏鬆引起的骨折：

一般骨質疏鬆的症狀不明顯直到骨折發生時產生疼痛，因此高危險群必須要注意，研究發現骨鬆性髖骨骨折一年內死亡率約為 15-22%。骨折不僅影響日常生活功能，對於健康帶來更大的傷害。

好發骨折部位：

1. 手腕：橈骨遠端。
2. 下肢：大腿關節（髖關節），大腿骨近端（股骨頭轉子間）
3. 脊椎：胸椎末端，腰椎上端。

骨質疏鬆診斷：

X光、骨密度檢查。

骨質疏鬆治療方向：

1. 與女性荷爾蒙分泌有關，治療效果較好。
2. 與年老新陳代謝有關，治療效果較差。
3. 則針對所患及疾病治療，鈣、活化維生素D、降血鈣激素、氟、磷。

預防重於治療：

年輕時應注意均衡的飲食，適度的運動、充足的陽光以儲存『骨本』，30-35歲是骨頭組織總量最高的時期，此時『骨本』的多少與日後骨質疏鬆發生率有關。

日常保健：

1. 均衡飲食，避免過多肉類及加工食物，採低鹽低脂飲食。
2. 適度的運動，每週三～五次，每次30分。例如負重運動（weight-bearing exercise）。（如維持每分鐘90~120步的健走、跳舞、慢跑、舉重、爬樓梯、爬山、和許多球類運動）
3. 避免濃茶及高咖啡因飲料
4. 適度曬太陽，幫助體內合成維他命D，促進鈣的吸收。
5. 維持正確的姿勢。
6. 不熬夜、不吸菸、不酗酒。
7. 多攝取高鈣食物，每天應攝取1000mg-1500mg鈣，每日適度曬太陽，可幫助體內合成維生素D。
8. 補充鈣片，最好每天在八百毫克左右，因為結合食物中蛋黃、吻仔魚、芥蘭菜、乳酪製品等的鈣含量，也就差不多每天約攝取一千五百毫克，恰為身體所需。

鈣質的食物來源：

1. 牛奶及乳製品
 - 牛奶是鈣質主要的食物來源，且容易被人體吸收，對骨骼保健非常重要，建議每人每日應喝牛奶量為：成人：1~2杯，青少年及孕產婦：2~3杯。
 - 一杯牛奶為240毫升(240c.c.)，或以3~4湯匙奶粉沖泡成一杯，每杯約含260毫克鈣質。

- 減重者或必須限制脂肪攝取者可選擇低脂或脫脂牛奶
 - 其他乳類製品如乳酪、酸乳酪等
2. 其他含鈣量高的食物
小魚（連骨進食）、小魚乾、吻仔魚、蝦類、蛤及牡蠣等。豆腐、豆乾、豆漿、豆製品、黑芝麻粉及深色蔬菜等，但是此類食物的鈣質較不易被吸收。
 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，可詢問醫師或營養師的建議服用鈣片補充。
 4. 多吃富含維生素 C 的食物，例如：柑橘類、檸檬等，有利於鈣質吸收。

◇ 高鈣食物建議表(每 100 公克含量)

種類	50-100 毫克	101-200 毫克	201-500 毫克	500 毫克以上
穀物 澱粉類	綜合穀類粉、海鮮速食粥、蒟蒻	糙米片隨身包、加鈣米	麥片	養生麥粉、麥芽飲品、海鮮燕麥粥
堅果及種子	花豆、米豆、蠶豆	花生、蓮子、黑豆、黃豆、綠豆、紅豆、杏仁		黑芝麻、黑芝麻粉、芝麻醬、芝麻糊
蔬菜 水果類	海帶、芥菜、油菜花、甘薯葉、白鳳菜、青江菜、空心菜、菠菜、高麗菜、桔子、黑棗、葡萄乾、紅棗	紅莧菜、薄荷、九層塔、莧菜、綠豆芽、紅鳳菜、藤三七、川七、小白菜、油菜、黃秋葵、紫菜	梅乾菜、高麗菜乾、黑甜菜、芥藍、山芹菜、洋菜	食茱萸、髮菜、乾海帶

種類	50-100 毫克	101-200 毫克	201-500 毫克	500 毫克以上
豆類	素火腿、素肉鬆、豆腐皮、味噌	臭豆腐、豆豉、傳統豆腐、素食全雞	炸豆皮、干絲、五香豆干、豆漿、凍豆腐、三角油豆腐	小方豆干
魚貝類	紅蜻蜓魚、小龍蝦、白口、紅蟳、斑節蝦、干貝、螳螂蝦、草魚、海鰻、白花、白海參	蝦姑頭、牡蠣、文蛤、鹹小卷、劍蝦、牡蠣干、蝦仁	旗魚鬆、金錢魚、薔薇離鰭鯛、鮭魚鬆、吻仔魚	小魚干、蝦皮、蝦米、魚脯、雙帶參(藍崙)、條仔魚
蛋類	鐵蛋、水煮蛋、五香滷蛋	鴨蛋黃、雞蛋黃、鹹鴨蛋黃		
乳品類	全脂保久乳、優酪、酸乳酪、調味乳	鮮乳、低脂保久乳	煉乳、淡煉乳(奶水)	奶粉、羊奶粉、羊乳片、乳酪
其他	枸杞	蒲燒鰻、大豆卵磷脂	黑糖	