



什麼是骨質疏鬆症？

有半數 50 歲以上的女性因罹患骨質疏鬆症而發生臀部、手腕、脊椎或其他部位骨骼的骨折。

什麼是骨質疏鬆症？

骨

質疏鬆症是一種會造成骨頭脆弱易斷或容易骨折的病症。女性罹患此病症的機率比男性高四倍。不過，現在您可以採取一些簡單步驟，以減少骨質流失和骨折的機率。

什麼是骨質疏鬆症？

- 攝取足量的鈣。
50 歲以下的女性每天需攝取 1,000 mg 的鈣質。50 歲以上的女性每天需要 1,500 mg 的鈣質。低脂的乳製品（牛奶、乳酪和優格）是鈣質的最佳天然來源。綠色蔬菜、杏仁和豆腐也含有微量的鈣。由於大多數女性無法從飲食中攝取足量的鈣，因此每天最好能夠隨餐服用兩次非處方鈣片（一次 500 mg），以增加身體吸收的鈣質。
- 服用維他命 D。
維他命 D 對於鈣質的吸收是不可或缺的營養素。女性每天應攝取 800 IU 的維他命 D。某些鈣片或綜合維他命會添加維他命 D，因此請查看標籤上的成份。飲用營養強化牛奶或柳橙汁以及曬太陽，也可以補充維他命 D。不過，防曬用品會阻礙皮膚吸收維他命 D，因此大多數女性必須另外服用營養補充品。
- 請養成每天固定運動的習慣。
每天運動可以保持骨頭的強韌，讓骨骼不容易在跌倒時斷裂。阻力運動（散步、慢跑、跳舞或舉重）是使骨骼和肌肉強健的最佳方法。
- 戒煙。
吸煙會降低骨骼強度，同時也是造成心臟病的高危險因子。請諮詢您的醫師或其他保健醫師，請他們協助您戒煙。
- 減少咖啡因、鹽分/鈉和酒精的攝取量。
咖啡因、鈉和酒精會降低骨骼強度。專家建議女性應減少咖啡因和鈉的攝取量，每天飲用含酒精飲料以一杯為限，這樣可以預防骨質疏鬆症。

什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症的高危險因子有哪些？

您必須清楚自己是否可能罹患骨質疏鬆症。高危險因子如下：

50 歲以後曾因骨骼「脆弱」而造成骨折

吸煙

體重輕於 127 磅

父母兄弟姊妹曾發生臀部骨折者

過去 12 個月內曾跌倒者

何時該接受骨質密度檢查？

建議所有 65 歲以上或是停經超過 15 年的女性，都應該接受骨質密度檢查。

屬於骨質疏鬆症高危險群的女性，建議在 65 歲以前就應接受骨質密度檢查。

如果您不確定，請洽詢您的醫師或其他保健醫師，確定您是否需要接受檢查。

如何預防跌倒？

許多女性都有摔斷骨頭的經驗。隨著年齡增長，只要採取一些小小的措施，就能預防骨折。

讓身體經常活動，以維持平衡感、身體強度與協調感。

穿低跟且鞋底防滑的鞋子。

行走不穩時使用手杖。

定期檢查視力，必要時配戴眼鏡或隱形眼鏡。

如您感覺頭暈或頭昏目眩，請告訴您的醫師。這可能是您所服用的藥物所引起的。

家中保持明亮，避免跌倒或撞到家具。

避免使用小張地毯，請使用有防滑被墊的地毯。

地板與走道不要堆放箱子、報紙、衣物和電線。

在浴缸或淋浴間內以及馬桶旁裝設扶手與防滑地墊。

確定您能輕鬆地拿到廚房內的所有物品。

避免站在椅子、小板凳或梯子上。

其他資源

- 請造訪我們的網站，網址為 kp.org
- 請參閱您 *Kaiser Permanente Healthwise* 手冊的「骨質疏鬆症」一節，並閱讀「停經...*Kaiser Permanente* 女性指南」部分的內容。
- 請與您當地的 Kaiser Permanente 健康教育中心或健康教育部門聯繫。
- 聯絡全國骨質疏鬆症基金會 (National Osteoporosis Foundation) : (202) 223-2226 或 www.nof.org



這份資訊並非作為診斷健康問題的用途，亦不能取代您的醫師或其他醫療專家提供的醫療諮詢或護理。如果您的健康持續出現問題或有其他疑問，請諮詢您的醫師。若您對於自己的用藥有任何疑問，或是需要其他資訊，請諮詢您的藥劑師。Kaiser Permanente 並不推銷文中所提及之藥物或產品。此處所列之任何商品名稱只是為了辨識上的方便。