

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

service@ms7.mmh.org.tw

修訂: 2014/04/18

骨科

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00



新竹馬偕紀念醫院

MacKay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

骨質疏鬆是無聲無息且持續進行的疾病，骨質疏鬆症最危險的問題就是骨折的發生，所以骨折未發生前的診斷和預防是最重要的課題。

骨質疏鬆的診斷除了根據病史外，初步可用定量超音波骨密儀(QUS)作為篩檢工具，若發現異常再用中軸型雙能量 X 光吸收儀(DXA)來測定腰椎或雙側髖關節的骨質密度(BMD)為標準。建議接受骨質密度檢查狀況如下：

- 一、65 歲以上婦女或 70 歲以上男性。
- 二、65 歲以下且有危險因子的停經婦女。
- 三、停經前期且有體重過輕、服用具骨折風險藥物的婦女。
- 四、50 歲至 70 歲有骨折高風險男性。
- 五、易因輕微外力即骨折者。
- 六、已被診斷需使用藥物治療骨質疏鬆症，及監測治療效果者。
- 七、患有疾病(如:甲狀腺、副甲腺機能亢進，肝硬化，類風濕性關節炎)或服用的藥物(如:類固醇...)會導致骨質流失者。

一般建議追蹤骨質密度間隔 2 年，骨質疏鬆者應適當補充鈣質(約 1200~1500 毫克/天)及維他命 D(約 800 IU/天)、充足的運動(荷重、阻抗、伸展、平衡...等)、曬太陽；另外戒菸、戒酒、避免高鹽高

脂飲食、並少吃過甜的食物也是很重要的。含鈣量高的食物如乳製品、豆類、深綠色蔬菜、芝麻、小魚乾、香菇、海帶、海菜...等都是；但也需注意若每日攝取鈣不宜超過 1500 毫克，以免反而易增加腎結石和心血管疾病風險。

目前治療骨質疏鬆症的藥物分為 3 類:

- 一、刺激造骨細胞藥物，如: Teriparatide。
- 二、抑制破骨細胞藥物，如:雙磷酸鹽類、RANKL 單株抗體、雌激素...等。
- 三、刺激造骨並抑制破骨細胞藥物，如:鋇鹽化合物，以上藥物皆有其適應症及禁忌，應依照醫師指示和囑咐之注意事項使用。

骨質疏鬆症患者要避免跌倒而導致骨折，故需要特別注意樓梯、地板、傢俱的穩定性；浴室和廚房保持乾燥不滑溜；燈光照明要充足；會引起暈眩的藥物、鎮定劑需要小心使用。

加強保護骨本，預防骨質流失，避免跌倒骨折，既可減少自身的傷害、行動不便的痛苦、家人照顧的辛勞、社會成本及健保的支出等，還能擁有輕鬆愉快、自由行動的生活。"保密防跌"做得好，健康幸福免煩惱！

➤ [新竹馬偕紀念醫院](#)，關心您的健康。