

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：骨質疏鬆

三、衛教日期：98年04月20日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：吳淑芬藥師/陳秀蓉

內 容 摘 要

什麼是骨質疏鬆症

- 一種全身性骨量降低，使骨骼微細結構發生破壞的疾病，會導致骨骼的脆弱，結果使發生骨折的危險性增加。

英文字義=多孔的骨骼

骨質疏鬆症的危險因子

- 成年期的骨折
- 40歲以前停經
- 曾經2年以上無經期
- 使用類固醇>5mg超過6個月
- 失智症行動不便
- 甲狀腺機能亢進1年以上
- 副甲狀腺機能亢進病史
- 肝硬化者
- 雙眼視力不良
- 長期抽煙喝酒
- 慢性關節炎患者
- 父母曾因骨質疏鬆發生股則體重於同年齡25%以下(BMI<20kg/m²)

骨質疏鬆引起之骨折的威脅遠超過心血管事件或癌症

骨質疏鬆流行病學

- 台灣 65 歲以上 的婦女人口發生脊椎壓迫性骨折率約有 18%
 - 因骨質疏鬆症引起的髖部骨折，第一年死亡率約 15%，約等於 乳癌 3,4 期的死亡率
 - 骨質疏鬆症發生骨折的機率約為 腦中風的 2—4 倍
- 台灣婦女骨質疏鬆症防治指引

主要的三大骨折好發部位

- 脊椎
- 腕部
- 髖部(大腿骨)骨折

如何診斷骨鬆疏鬆症？

- 用目測方式是否太瘦、駝背，
- 脖子與牆壁的距離是否超過 6 公分，
- 照X光片
- 用 DXA 儀器檢查，像照X光一樣看是否有骨質疏鬆的情形，這是全世界公認最準確的方式

如何吃出健康的骨骼？

- 含鈣量的食物
鈣質是構成骨骼的主要成分之一，鈣質的攝取最好著重於天然食品補充，若飲食攝取不足，可考慮服用鈣片。
- 鈣片
- Vitamin D

Vitamin D 有什麼好處呢？

- 骨骼：增加人體對鈣的吸收，減少骨折的發生
- 肌肉：增加肌肉的強度減少跌倒的發生
- 心血管：降低心肌梗塞的發生率
- 癌症：降低前列腺癌、大腸癌、卵巢癌和乳癌等癌症發生率
- 每天服用 528IU的Vitamin D可以降低總死亡率高達 7%
骨質疏鬆引起之骨折的住院病患，幾乎均有維生素 D 不足!!!!

維生素 D 來源

- 陽光照射
- 飲食維生素 D

如何治療骨質疏鬆症

非藥物治療：

- 多做載重，荷重的運動（步行、跳舞、慢跑、爬樓梯、需揮球拍的運動、健行）
- 攝取適量鈣及維他命D
- 避免過度節食
- 不食用太鹹含磷、蛋白質、咖啡因過量的食物
- 避免賀爾蒙不足
- 避免會增加骨鈣吸收的藥物
- 飲酒不過量，不抽煙

藥物治療：

- Adequate intake of protein 攝取適量的蛋白質
- Healthy Body weight 維持健康的體重
- Calcium 鈣
- Vitamin D 維生素D
- Exercise 運動
- Formula 選擇適當的骨鬆治療用藥

停經婦女骨質疏鬆症治療常用藥品：

- 抑制骨質被吸收
- 雙磷酸鹽類（如：福善美）
- 女性賀爾蒙
- 抑鈣素（如：密鈣息..）
- 選擇性雌激素受體調控劑
- 增加骨質合成
- 副甲狀腺素
- 補充骨質
- 鈣、維生素D