

衛教師的叮嚀

骨質疏鬆症的高危險群應趨吉避凶

文／糖尿病衛教中心 林紋綺、指導醫師 陳清助

當 女性更年期來臨時，生理和心理將面臨巨大的轉變，骨質疏鬆症也可能悄悄的報到。根據統計，女性一生中有15%的機率會發生骨質疏鬆症，不能不認真看待。

本文就無法改變的因素，以及可改變的因素，分析導致骨質疏鬆症的危險因子，供大家參考。

無法改變的因素如下

- 年齡：人體的骨量隨年齡增加而逐漸減少，尤其30至40歲以後，骨質流失加速，因此年紀愈大，骨質疏鬆症的發生率愈高。同理，提早停經（小於45歲）的婦女也易發生骨鬆症。
- 性別：女性的骨密度原本較男性低，停經後，動情激素分泌減少，因此女性骨質疏鬆症發生率是男性的6至8倍。
- 遺傳：第一屆亞洲骨質疏鬆症研討會報告指出，東方人平均骨質比西方人少20%，白人及具有中國或日本血統的婦女，骨質疏鬆症發生率高於黑人。

可改變的因素如下

- 生活型態：常常劇烈活動及較少日曬的人易罹患骨質疏鬆症；吸菸酗酒會降低動情激素對骨質的留存作用，因而影響鈣質的吸收。

骨質疏鬆症危險因子圖表

無法改變之因素	可避免或改變之因素
女性	食物缺鈣、維生素D缺乏
年齡超過70歲	少運動
已達更年期或停經	抽煙
過早停經（45歲以前）或卵巢摘除	體重輕（或身體質量指數低）
白人	喝酒過多
有骨質疏鬆症家族史	過量攝取咖啡因
曾有骨折	藥物：類固醇、甲狀腺素、抗癲癇藥物
身材和體格特別矮小	

咖啡因：每日喝4杯咖啡以上的婦女，骨折發生率會增加13%。

整體外觀：脂肪組織與荷爾蒙代謝有關，如動情激素可促進鈣質留存，防止骨質流失，因此體型纖細者較肥胖者易罹患骨質疏鬆症。

預防骨質疏鬆症的根本之道在存夠「骨本」，平時就應多補充鈣質及維他命D。衛生署建議女性每日鈣質攝取量為1000毫克，富含鈣質的食物包括牛奶、小魚乾、大骨熬湯、鈣片等。除了陽光是不用錢的維生素D，維生素D也可經由魚類、蛋、牛奶攝取。

適度的負重運動除了可以預防骨質疏鬆，還可增加身體的活力、反應、肌肉強度、柔軟度及協調性，使骨質疏鬆者比較不會因為跌倒而骨折。運動對於停經前後的婦女來說尤其重要，美國研究顯示習慣做跳躍運動的婦女停經後，骨盆的骨質密度平均增加2%；英國針

對尚未停經的婦女所做研究顯示，運動可使骨質密度平均增加4%。

不論何種運動，應保持每週至少3次，每次30至40分鐘，才能達到效果。骨質疏鬆症患者浴室、廚房、樓梯、廁所和光滑打蠟的地板、出口不平的地面、積水或天雨路滑的地面、光線不夠明亮的場所、有障礙物的地方，比較容易跌倒而引起骨折，需要特別注意。

