

認識骨質疏鬆症之衛生教育指導

2002/9/20 修訂 (門 10) 2005/2/28 修訂

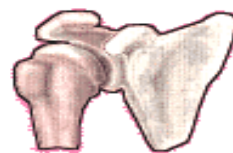
2006/6/15 修訂 2008/12/15 修訂

✚ 什麼是骨質疏鬆症？

一般人約從 25 歲起，骨質量會開始慢慢減少，這是正常的老化過程。但是骨質減少的速度受一些因素影響而加快，當骨密度減少則病變就會出現，這就是骨質疏鬆症。因為骨頭裡的鈣質逐漸流失，造成許多孔隙，而不再有能力承受日常生活所必須造成的身體負荷，便容易發生酸痛，嚴重時會導致骨折。

✚ 引起骨質疏鬆症的原因？

- ✚ 年齡的增長：女性比男性多。
- ✚ 荷爾蒙分泌減少：停經婦女、卵巢切除、內分泌疾病。
- ✚ 長期鈣攝取不足：偏食。
- ✚ 飲食習慣不良：抽菸、酗酒、過量喝茶或咖啡。
- ✚ 運動量不足：長期坐辦公室、久病臥床、缺乏運動。
- ✚ 其他疾病引起：因病需服用類固醇藥物而造成。



✚ 如何有效預防骨質疏鬆症？

- ✚ 儲存骨本：平時重視食物中鈣質的攝取，在煮帶骨頭的肉類時，添加一點醋，有利於將骨骼中的鈣釋出，增加食物中的鈣含量。
- ✚ 停經或卵巢切除的婦女遵照醫師指示下服雌激素，可降低罹患骨質疏鬆症的機會。
- ✚ 適量的攝取維生素 D，可助鈣質的吸收。
- ✚ 每日均衡的運動，例如：散步、作體操、慢跑、游泳等，有助於減少骨質的流失。
- ✚ 適度的曬太陽，可活化皮膚內的維生素 D，對預防骨質疏鬆症也有幫助。
- ✚ 藥物的補充，例如：鈣片、維生素 D，必須在醫師指示下服用。

羅東聖母醫院 敬祝健康

認識骨質疏鬆症之衛生教育指導

病歷號碼：_____

姓名：_____

於下述就醫日期至羅東聖母醫院就診，屆時領取衛生教育指導單張，經醫師或護理人員說明解釋業已瞭解。

衛教日期	家屬或病患簽名	指導者簽名	指導方式	指導評值
填表 說明	指導方式代號說明（可複選）	講述→T1；衛教資料→T2；衛教光碟；示教→T4。		
	指導評值代號說明	完全錯誤或不會→R1；正確說出部份內容→R2；能完全正確說出內容→R3；能正確執行部份技術→R4；能完全正確執行部份技術→R5。		