

骨質疏鬆衛教資料

危險因子：

生活型態	飲食問題	女性賀爾蒙缺乏	其他
1. 缺乏運動 2. 抽煙 3. 酗酒 4. 經常跌倒	1. 鈣質及維生素 D 缺乏 2. 大量喝茶與咖啡 ^{註1} 3. 吸收不良、營養不良	1. 停經婦女 2. 兩側卵巢切除	1. 有低撞擊力道導致骨折的病史 2. 癌症、腎臟疾病 3. 代謝及激素異常：甲狀腺異常、副甲狀腺亢進、腎上腺素異常、男性激素缺乏 4. 卵巢、胃部、小腸切除 5. 長期服用類固醇、抗癲癇藥、抗凝血劑 6. 體型瘦小者（體重過輕者）

食物含鈣量表 (mg/100g)：

100-200mg			200mg ~ 500mg			> 500mg
牛奶	芥藍	海帶	黑木耳	酸棗	金針	花椒
豆腐	牡蠣	小扁豆	枸杞	菊花	吻仔魚	苜蓿
杏仁	蛤蜊	油豆腐	黃豆	牛蒡葉	白芝麻	黑芝麻
油菜	毛豆	開心果	芥菜	花生仁	草蝦	起士
黑棗	豆乾	空心菜	油豆腐	莧菜		乾紫菜
蛋黃	鱸魚	番薯葉	黑豆	海菜		蝦米
香菇	榨菜	沙丁魚	豆皮	九層塔		小魚乾

每日鈣質建議攝取量：

- (1) 11 歲~24 歲 1200 mg。 (2) 24 歲~50 歲 1000 mg。
 (3) 50 歲以上 1500 mg。 (4) 懷孕期、哺乳期 1200~1500 mg。

1. 鈣片於飯中或飯後服用，吸收效果較佳。
2. 鈣質補充時，可與維生素 C 含量的食物一起服用，以利吸收。^{註2}
3. 高尿酸者，鈣質來源宜以鈣片為主。^{註3}
4. 每日補充 2000~3000CC 水分，避免便秘或腎結石。

運動建議：

運動以負重、阻抗性、增加平衡感的運動為主：如慢跑、騎腳踏車、爬樓梯、爬山、打太極拳。

生活保健：1. 防止跌倒。 2. 多曬太陽。^{註4} 3. 戒菸。 4. 飲酒宜適量。

註 1：咖啡因會干擾鈣質的吸收，骨質嚴重流失者，建議含有咖啡因的食物盡量少攝取。

註 2：Vit C 若與『碳酸鈣』食物合用，會加重結石產生。例如：蝦殼、蚌類等海鮮中的鈣質皆屬之。

註 3：一般含高鈣質的食物，大部分皆屬高嘌呤食物，為高尿酸血症者的禁忌食物。

註 4：一天 30 分鐘即可，以清晨或傍晚的陽光為佳。