

骨質疏鬆症大幅提高骨折風險，髖部骨折 1 年內死亡率高達 20%

預防骨鬆：規律運動、維持適當體重、避免吸菸及飲酒過量、補充鈣質與維生素 D

成大醫院家庭醫學部 / 張尹凡醫師

骨質疏鬆症是一種因骨量減少或骨骼強度降低，致使骨骼細微結構發生破壞的疾病；而由於骨骼的脆弱，大幅提高骨折的風險，常造成脊椎、髖部、及手腕的骨折，其中髖部骨折常導致病人無法行走、無法爬樓梯，影響生活品質，1 年內死亡率高達 20%！

由於骨質疏鬆症早期沒有明顯症狀，常被民眾忽略。哪些人比較容易罹患骨質疏鬆症？包括：45 歲以前停經的婦女、父母親有骨質疏鬆症的病史、體格瘦小的人、長期臥床的病人、鈣質攝取不足、長期菸酒、使用類固醇藥物、肝腎功能不佳等，都是骨質疏鬆症的高危險族群。

預防骨質疏鬆症，應該要有規律的運動，維持適當體重，避免吸菸及飲酒過量，同時選擇含鈣質豐富的食物，建議每日應攝取鈣質 1200 毫克，維生素 D 800-1000 國際單位。至於已罹患骨質疏鬆症者，更應該配合醫師及早做治療，以避免後續骨折及併發症的產生。