

## 骨質疏鬆症日常生活衛教指導



1. 均衡的飲食，不要只偏食吃肉類而未補充鈣；應多喝牛奶，多吃綠葉蔬菜，多吃豆類食物。
2. 充分的鈣補充，尤其是生長期，懷孕期，授乳期。
3. 適量的運動和曬太陽，有利身體對鈣質的吸收。
4. 戒除不良習慣，如抽菸，酗酒，喝大量咖啡。
5. 及早檢查並治療可能會引起「骨質疏鬆症」合併疾病，如：更年期、甲狀腺疾病。
6. 依醫囑使用藥物：鈣片、維他命D、雌性素。  
※使用鈣片時，應注意下列事項：
  - a. 胃酸分泌過少時應避免服用
  - b. 可能出現便秘、腸胃脹氣等副作用
  - c. 不可與咖啡、茶等一起吞服
  - d. 因胃酸有助溶解碳酸鈣，故宜在飯後使用
7. 及早預防，最好從年輕時做起。
8. 規律的運動：保持每週2~3小時，於可忍受的範圍內做負重運動，如散步、跑步。
9. 定期檢查骨骼密度。
10. 必須嚴防跌倒，以免發生骨折。
11. 不幸發生骨折時必須立即送醫，不可延誤。

### 參考文獻：

- 袁素娟(2016)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理下冊*(七版，622~627)·台北市：華杏。
- 袁光霞、林碧珠(2017)·骨骼肌肉關節疾病病人的護理·於蔡秀鸞總校訂，*最新實用內外科護理學下冊*(最新修訂版，18-129~18-136)·台北市，永大。
- 林笑、吳翠娥、李和惠、邱飄逸、羅筱芬(2019)·骨骼、肌肉、關節疾病病人之護理·於胡月娟總校閱，*內外科護理學下冊*(六版，965~973)·台北市：華杏。

