

復健醫學部

● **學經歷** ● 高雄醫學大學學士後醫學系
高雄榮民總醫院復健醫學部主治醫師
教育部定助理教授
復健專科醫師
骨質疏鬆專科醫師

● **專長** ● 骨質疏鬆症 | 肌肉骨骼關節超音波檢查 |
玻尿酸及 PRP 注射治療 | 肉毒桿菌注射 | 兒童復健



主治醫師 **劉亦修**

今天您補充「鈣 & 維他命 D」了嗎？

台灣50歲以上：鈣與維生素D攝取「不足」!!

根據國健署2013-2015國民營養健康狀況調查，中老年人飲食攝取鈣質與維生素D普遍不足，皆僅佔建議量50%。

小心骨鬆+肌少症!!

骨頭成分為磷酸鈣，而維生素D可幫助腸道吸收鈣磷，鈣和維生素D不足容易造成骨質疏鬆；維生素D不足容易造成肌少症。肌少症與骨鬆常見於老人且都會增加跌倒風險，進而產生致命骨折。

維他命D可以檢查

抽血可檢查，但健保未給付，相對外院須自費約800~1200元，本院僅須自費550元。維他命D缺乏並不會有顯著症狀，唯有透過抽血，才能精確診斷。

食物補充鈣與維生素D

飲食中含鈣食物較多，如：牛奶、起士、優格、髮菜、海帶、芝麻等。但飲食中含維生素D食物很少，鮭魚含量較高，植物局限於菇類。食物雖可以補充鈣與維生素D，但卻很難定量，而且根據台灣營養調查可知國人普遍攝取不足，宜需補充鈣與維生素D。

好處多多：

國際骨鬆學會(IOF)根據研究，指出維生素D可以預防跌倒與骨折。

好處1：減少骨折！

每日補充維生素D大於400~800IU有機會減少20%非脊椎骨骨折及髖骨骨折。

好處2：減少跌倒！

每日補充維生素D大於700~1000IU有機會減少20%老人跌倒的機會。

好處3：可能增加骨密度！

醫學期刊NEJM有驗證在停經後未使用骨鬆藥物之健康婦女，補充磷酸鈣+維生素D18個月後，骨密度增加2.7%，且服用組與安慰劑組相比，可降低32%非脊椎與43%髖骨骨折發生。

維生素D有兩種，D3效能佳

維生素D3效能較佳，為D2的2~3倍效能，更能有效提升血中維生素D濃度。維生素D在體內經過肝腎轉化成活性維生素D，若補充的是活性維生素D，必須經常抽血監測血鈣及血磷濃度，以避免發生高血鈣或高血磷；故單純骨鬆民眾建議補充非活性維生素D，活性維生素D不建議一般民眾補充。

鈣：單次吃或多次吃？

腸道單次吸收鈣約500mg，所以鈣質的補充必須一天多次，不宜一次服用超過500mg，過量則身體也不能吸收。

醫藥品級或食品級鈣，誰優？

鈣片有分藥品級與食品級，藥品級鈣片具有臨床試驗證實可預防骨質疏鬆，製造過程符合國際標準，比食品級更有認證效果。

誰要吃？

骨鬆醫學會建議所有國人都應該增加飲食中的鈣與維生素D的攝取。特別是骨鬆病人建議每天應有1200mg的鈣及1000IU的維生素D攝取。肌少症病人也應該每日補充維生素D及蛋白質。但因為國人普遍攝取不足，可額外補充。

安心醫療

台灣普遍缺乏鈣與維生素D，容易發生骨質疏鬆及肌少症，本院有專科團隊可以預防及治療骨鬆，也提供維生素D檢查，提供病人整合性醫療服務，團隊的力量方能造福人之福。