

認識骨質疏鬆症及預防

101.12.06 制定

111.06.23 四修

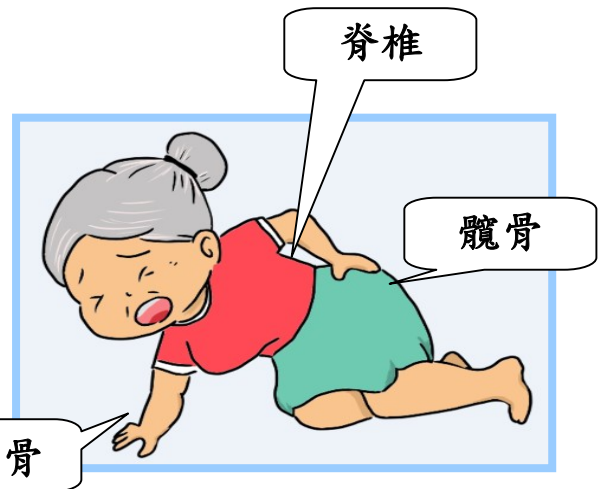
一、什麼是骨質疏鬆症



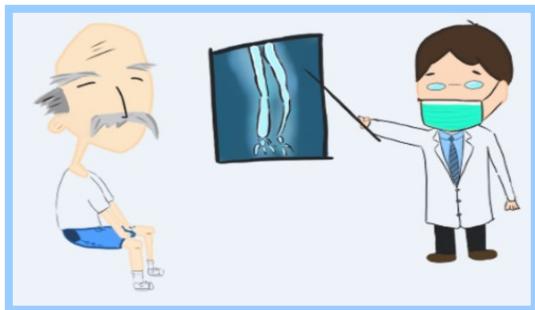
骨頭裡面的骨質空洞越變越大，
裡面看起來稀稀疏疏的樣子。

二、如果沒做檢查到骨質疏鬆症「看」得出來嗎？

骨質疏鬆從外表看不出來，如果有骨質疏鬆的問題，一旦跌倒容易造成骨折，常見有髖骨、脊椎及腕骨骨折，其中髖骨、脊椎骨折會增加死亡風險。



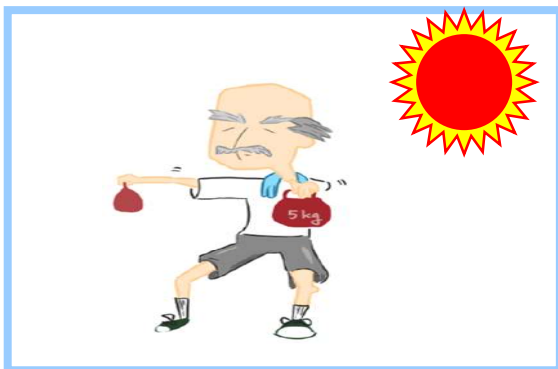
三、預防骨質疏鬆症有撇步



定期檢測骨質密度及避免跌倒



多吃深綠色蔬菜及豆奶類等食物



規律運動及曬太陽 10~20 分鐘/天



避免吸菸、飲酒、咖啡及可樂等食物

參考資料：骨質疏鬆症臨床治療指引電子書

衛生福利部國民健康署

2015 台灣成人骨質疏鬆症防治之共識及指引

中華民國骨質疏鬆學會彙編

如您對認識骨質疏鬆症及預防

內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章 _____ 日期 _____