

# 健康生活習慣

## 勤運動防骨鬆

林口長庚醫院新陳代謝科 黃兆山醫師  
總管理處安衛環中心 李俊良高工師

骨質疏鬆症患者常擔心其骨質密度較低，從事運動可能加速骨質流失，若不小心摔倒更容易骨折，不如不要運動。有位 65 歲的李媽媽身體健朗，一年前不小心在浴室滑倒造成大腿骨骨折，才發現自己有骨質疏鬆的問題。另外 75 歲的陳奶奶因為中風，少有機會運動、也沒有外出曬太陽，半年後進行復健時，卻意外跌倒造成手臂、腰椎、大腿骨多處骨折，以上兩件案例是常見典型骨質疏鬆症患者的併發症，這些案例說明骨鬆患者更需要運動，尤其是負重運動及肌力訓練，除可以強化肌力，並可增加骨密度，降低病情對身體的危害。隨著全球邁入高齡化社會，骨質疏鬆症已成為影響人類健康的第 2 大流行疾病，對我們的威脅日益明顯，骨鬆患者最怕發生骨折，加上老年人容易跌倒，最常發生骨折部位在髖部、脊椎、手腕處，嚴重可能造成死亡，在此特別呼籲大家注意，也藉此釐清一些關於防治骨質疏鬆症的觀念。

### 一、骨質疏鬆症概述

台灣地區每年每十萬女性約有 400 人髖部骨折，男性約有 200 人，發生率名列亞太地區第 1，而目前台灣 65 歲以上

---

人口有 280 萬人，約佔總人口 12%，預期到了 2040 年，比率將一舉突破 30%，由於骨質疏鬆症發生率隨著年齡的增長而增加，台灣每 3 位 65 歲以上女性即有 1 位骨質疏鬆，每 5 位 65 歲以上男性就有 1 位為骨鬆患者，國人骨鬆骨折發生率名列國際前茅。

骨質疏鬆症骨折有三種特色，包括 1. 隨著年紀老化而上升，2. 女性發生率高於男性，3. 非外傷而發生。隨著國人平均餘命增加，邁入高齡化社會，骨質疏鬆症所引發的骨折，對個人與家庭生活品質的衝擊影響非常巨大。人體的骨骼是隨著發育愈來愈強韌，約在三十多歲時骨質會達到最高峰，三十歲以後，每年骨密度平均減少 1%。骨質疏鬆症的成因主要是老化、荷爾蒙缺乏、長期不活動；生活習慣上，菸、酒、咖啡過量者，都會使骨質流失加速，而長期臥床者由於肢體活動不良，無法進行基本的行走等負荷體重之運動，骨質易流失，也更易引起骨質疏鬆症。

## 二、運動提升骨骼健康

運動對骨質疏鬆的預防有幫助，那些運動較有效？根據研究顯示，適度的負重運動可強化肌力與增加骨密度，包括散步、慢跑、爬山、爬樓梯、跳繩、土風舞、槌球、啞鈴運動等皆有幫助，年輕人可從事速度快的運動，如打球、慢跑、跳繩。年紀大者則可採較緩和的運動，如爬山、散步、快走，也可以進行漸進性的阻力運動，從下肢抬腿，進階至輔以彈力帶、瓶裝水、砂袋等來增加強度，進而降低跌倒甚至骨折的風險。而預防骨質疏鬆的運動原則如下：

(一) 適當的負重運動，如快走、爬山等。

---

(二) 強化腹背肌肉之運動，如深呼吸或擴胸運動，每星期至少 3 次，每次持續 30 分鐘，透過肌肉收縮刺激骨細胞活躍及骨頭代謝增加骨密度，預防骨質疏鬆症。

(三) 做增進身體柔軟度及協調性的運動，如瑜珈，體操。

### 三、培養健康生活習慣

由於人體不斷的流失鈣質，日常生活中亦應持續從飲食中補充鈣質，並避免吸菸等骨質疏鬆危險因子，骨質疏鬆如能提早預防則可避免骨質流失所造成之骨折及其併發症，健康的生活習慣建議如下：

#### (一) 飲食方面

1. 多喝乳製品，除了牛奶外，亦可選脫脂奶、低乳糖奶及發酵乳等。
2. 多攝食含鈣量高食物，如豆類食品、小魚乾及深色蔬菜等或服用鈣片補充鈣質。
3. 不食用咖啡因過量的食物，如咖啡、可樂。
4. 建立正確的飲食行為，維持適當的體重。

#### (二) 居家環境及生活習慣

1. 改善居家環境，如浴室、廚房、廁所及樓梯皆是較容易跌倒的地方，應有充足的照明，保持地面乾燥或鋪設防滑墊、加裝扶手等設施。
2. 走路速度應放慢、放穩，增加平衡感，以減少跌倒造成骨折。
3. 避免抽菸、喝酒。
4. 適度日曬由皮膚合成足夠之維生素 D。

---

## 四、骨質疏鬆症治療注意事項

骨鬆治療需要長時間定期追蹤，加上患者多為中老年人，如有服用其他慢性病藥物，在治療時也應與醫師討論，注意是否有影響。以目前常用的骨鬆雙磷酸鹽類藥物為例，即需要定期回診監測患者的腎功能狀況以及口腔衛生狀況。另外，部份患者也有反應藥物副作用大或服藥太麻煩而自行停藥。其實，骨鬆治療若順從性不佳，將可能增加再次骨折的風險，因此建議病患應多與醫師溝通，選擇最適合自己的治療方式，才能確保骨鬆長期治療的有效性。

## 五、結語

骨質疏鬆症造成骨折的發生成為中老年人潛在的威脅之一；大家除了年輕時應盡早儲存骨本外，也可透過世界衛生組織骨折風險評估工具 (FRAX) 進行自我檢測，瞭解是否為骨折的高危險群，進而提早接受治療，積極預防骨鬆，總之，提早預防骨質疏鬆將可避免骨質流失所造成之骨折及其併發症。

(註：FRAX 網址 <http://www.shef.ac.uk/FRAX/tool.jsp?lang=cht>)