

沉默的殺手

骨質疏鬆症

50歲以上患有骨質疏鬆症的比例
女性1/3、男性1/5



因骨鬆造成的髖部骨折，一年內死亡率高達16%，高於許多癌症

建議定期接受骨密度檢查

停經後女性

超過50歲

抽菸飲酒過量

體重過輕 / 過重

日曬不足

長期服用類固醇

慢性腎臟病患者

類風溼性關節炎患者

糖尿病患者

骨質密度的 標準檢測部位



腰椎X光



髖部X光

骨質疏鬆症分級 以及對應治療方式

正常

骨質缺乏

骨質疏鬆症

T值 -1

T值 -2.5

繼續保持良好
生活習慣與
規律運動

- 停止抽菸與過量飲酒
- 多曬太陽、適度運動
- 食用高鈣食物或鈣片
- 多攝取蛋白質(豆魚蛋)
- 補充維他命D3、K2

- 改變生活方式、避免惡化
- 預防失足跌倒
- 藥物治療如口服或針劑
- 鈣片、維生素D3、維生素K2
- 定期治療追蹤及回診

本院所採用骨質疏鬆症AI輔助診斷 DeepXray™

POWERED BY AIM

想多了解骨質疏鬆症？

原來骨鬆那麼近！年過40骨密度就下滑
中華民國骨質疏鬆症學會 理事長 陳崇桓 醫師



骨骼健康的關鍵

鈣質



乳、黑芝麻、豆製品、深綠蔬菜、小魚乾

維生素D3



魚類、黑木耳、乾香菇

維生素K2



納豆、起司，雞蛋、動物肝臟

健康生活習慣



阻力運動、負重運動、快走、適度日曬

保健品與藥物治療

鈣片、維生素D3/K2

抑制骨質流失藥物

促進骨質生成藥物

人體攝取鈣質之後，同時也需維生素D3、K2協助鈣質的吸收。以上營養素皆可以透過食物、曬太陽獲得。

但因現代人的生活習慣、工作等原因，無法透過此方式獲得足夠的營養素，則可以考慮額外補充的方式補足這些身體骨骼所需要的養分。此外安全且適度的阻力訓練與重量訓練，也有助於鍛煉骨骼並保持肌肉強壯，同時也須戒除吸菸、減少飲酒、熬夜及保持適度體重，以此來降低骨質疏鬆症的風險。

本院所採用骨質疏鬆症AI輔助診斷 DeepXray™

POWERED BY AIM

想多了解骨質疏鬆症？

原來骨鬆那麼近！年過40骨密度就下滑
中華民國骨質疏鬆症學會 理事長 陳崇桓 醫師

