

保骨大作戰

撰文◎營養室臨床組組長 林美怡
外科部個案管理師 鍾佳芸

攝取充足營養 改善骨質疏鬆

鈣質是組成骨骼最重要的礦物質，其功能在於維持骨骼的發育與生長，但骨質卻會隨著年紀的增長而慢慢流失，為了預防骨質疏鬆症找上門，正確的飲食內容與良好的生活習慣就很重要。



保鈣的要件

在飲食方面，酸性環境、補充適量的維生素 D、攝取好的蛋白質，以及足量的鎂，都可以幫助鈣質的吸收，促使骨質的合成；但若攝取過多高磷食物、過量蛋白質、鈉含量高的食物，都會造成鈣質流失，進而影響骨質密度。



攝取富含鈣質的食物是補充鈣質的首要做法，乳品類、蔬果類、黃豆與黃豆製品類食物都可以攝取到豐富的鈣質，而 DRIs 建議成年人每日鈣質攝取量為 1000 毫克，每日均衡飲食其實可以攝取達 600 毫克的鈣質。若因為一些飲食限制的因素造成攝取量不足的情形，也可以考慮選擇單顆含鈣量在 500 毫克以下的鈣片，並且每日補充二至三次，以達到足量補充的目的。

脆弱性骨折與骨質疏鬆

舉凡因跌倒或輕微碰撞所產生的骨折，皆可歸納為「脆弱性骨折」，其中最常見的骨折部位是腕部、上臂、手腕、脊椎，已發生脆弱性骨折的病人通常這時做「骨質密度檢查」，會發現已經患有骨質疏鬆症。


骨質疏鬆症的患者常常是因為不小心跌倒，就醫後發現跌倒造成骨折，因而接受外科手術治療，在手術中即使固定了斷掉的骨頭，但因為骨頭本身的結構不好，無法達成良好的預後，甚至也有人同一個骨折部位需要前前後後動好幾次手術。

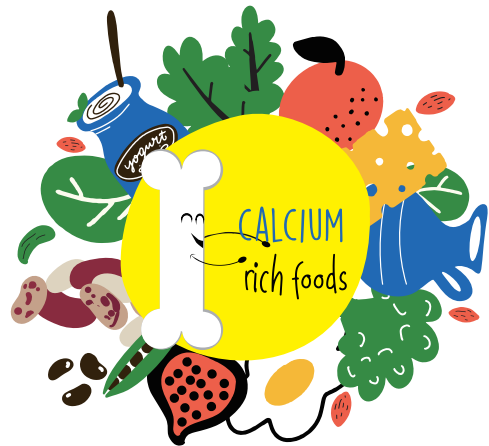
另外，有一部分的人因為腰背痠痛來掛門診，照 X 光檢查之後，發現脊椎骨某幾節形狀已經扁塌，也就是「壓迫性骨折」，即使透過外科手術的方式，可以使扁掉的脊椎有所支撐，但骨質若沒有改善，再次發生骨折的機率都是非常高的。

現今治療骨質疏鬆症的藥物有好幾種，針對藥物機轉，有些可以減少骨質流失、有些可以促進骨質生成。服用的方式：有的每天吃、有的每週吃一次；有些如同筆針一般皮下注射，有的在家天天打，有的每個月、每半年來醫院

打一次；也有靜脈注射的方式，一年來醫院打一次點滴。

根據患者對於用藥的配合，以及醫師給予醫療上的評估，而選擇最適合的藥物。然而不管是哪一種治療骨質疏鬆的藥物，治療至少都需要持續一年至三年以上，才能達到減少骨折發生的效果，且某些藥物若任意停藥，反而使骨質流失，因此患者自身的用藥意願和遵從度，也是治療成功與否的重要關鍵。

總而言之，這些有脆弱性骨折的病人，光靠外科手術治療是不夠的，同時接受骨質疏鬆症的治療，包括規律服藥、改善生活習慣（營養攝取及養成運動習慣），才能達成良好的復原效果，預防二次骨折的發生。 



作者介紹

林美怡 營養室臨床組組長

畢業於中國醫藥大學，擔任營養師工作十四年，專長為臨床營養照護、團體膳食管理。目前擔任營養室臨床組營養師，為傳達正確飲食觀念，協助民眾能吃得均衡、健康、安心。

鍾佳芸 外科部個案管理師

畢業於陽明交通大學護理學系，取得骨質疏鬆症學會衛教師認證，在恩主公醫院教導民眾正確的骨質保健資訊，定期給予追蹤、照護，旨在預防骨質疏鬆病人二次骨折的發生。