

邁入老年化社會的台灣，骨質疏鬆症病患快速增加，伴隨而來的是老年人高骨折率和高罹病率，嚴重威脅健康。因此除了必須提高骨密度外，追求更良好的骨品質才可增強骨骼強度。改良骨骼品質的建議如下：

（1）營造安全的環境

骨質疏鬆症病患的骨折，幾乎都是不小心跌倒所引起，所以必須注意生活環境的安全性，以預防跌倒。例如，浴室、廚房、樓梯間、廁所等處，光線要明亮，地板要保持乾燥，不可太滑或凹凸不平，自然可以減少傷害。

（2）提供骨骼基本營養

骨骼代謝一直都在進行，不論骨骼基質或是結構，都一直進行改造。平日應攝取足夠鈣、蛋白質和維生素，鈣的攝取應依年紀和生理狀況而定。

鈣的來源以奶製品為主，如牛奶或乳製品、乳酪，其他如豆類食品，甘藍菜或萵苣等綠葉蔬菜。維他命D含量高的食物如奶油、蛋和牛奶等也有利骨質保健。此外，攝取充足維生素C，也有利合成膠原質，此為骨骼的主要基質成分。

（3）運動增進骨骼細胞活力

適當的荷重性運動，如慢跑、體操、球類運動、步行等，不但可改善骨量，亦可改善骨品質。

（4）適量的藥物輔助

鈣片、維生素D等都得以減緩骨量降低、增高骨密度，甚或降低骨折率。但是還必須配合運動及飲食。