



骨質疏鬆症Q&A

本期駐診/蔡文龍醫師

蔡文龍醫師多次參與僧伽醫護基金會舉辦的「僧伽免費健康檢查暨中西醫診療活動」，發現在師父身上常見的筋骨問題兩個，一是足痛，二是骨質疏鬆。本期「紙上診療室」特別請他針對師父們較常提出的骨質疏鬆問題，解答如後。

Q 我的骨質疏鬆了嗎？

A：人口老化，骨質疏鬆對健康威脅日益明顯，世界衛生組織警告，骨質疏鬆症已成為全球僅次於心血管疾病的第二大健康殺手。根據統計，國內六十五歲以上女性，每三人就有一人可能罹患骨質疏鬆症，但很多人都忽略了評估自己是否為骨質疏鬆症，及早做好必要的保養。

僧醫會健診是用超音波穿透腳跟骨，安全而精確地測出骨質密度，並且儀器和電腦連線，受檢者可在數分鐘之內看到報告，了解自己骨骼的健康狀況。但超音波是用於篩檢，如果發現骨質密度流失，就必須進一步做脊椎，髖關節雙極X光攝影，來更精準地測定骨骼密度。

Q 有哪些症狀的人應該做進一步的檢查與診治？

A：骨質疏鬆症來得無聲無息，當



出現骨折現象時，已經相當嚴重了。所以，當你出現下列症狀之一時，應該立刻就醫檢查診治：

1. 開步走或身體移動時，腰部感到疼痛。
2. 初期背部或腰部感覺無力、疼痛，漸漸地成為慢性痛楚，偶爾會突發劇痛。
3. 駝背、背部漸漸彎曲。
4. 身高變矮。

Q 哪些人是罹患骨鬆症的高危險者？

A：骨質疏鬆症的危險因子很多，可以依照以下因子進行評估，如果符合的項目愈多，罹患骨質疏鬆的機率也愈高。它們包括：

1. 父母有骨質疏鬆症引發的骨折。
2. 體重輕於同齡之第25百分位或

BMI<20KG/M2。

- 3.年輕時有不明原因的骨折。
- 4.四十歲之前停經。
- 5.累積達兩年以上無經期。
- 6.長期使用類固醇（每天使用劑量5毫克以上）。
- 7.老年失智症患者且未從事戶外活動。
- 8.甲狀腺機能亢進一年以上。
- 9.肝硬化。
- 10.長期抽菸、喝酒。
- 11.副甲狀腺機能亢進病史者。
- 12.類風濕性關節炎患者。

Q 如何靠飲食預防骨質疏鬆症？

A：鈣的流失是造成骨質鬆的元凶，因此，在預防保健上對於鈣的攝取是當務之急，並且越年輕開始越好，應該將它視為終生的工作，終其一生都注意鈣的攝取。

專家建議國人每日鈣的攝取量，成年婦女約一千毫克、停經後的婦女約一千五百毫克，以確保體內足夠的鈣。飲食中，並請注意下列事項：

1.保持均衡的營養，不但能幫助體內吸收到足夠的鈣質，還可避免因偏食、營

養不良等因素造成體內雌激素減少，而影響鈣的吸收。並且均衡的飲食中，含有足夠的維生素C、礦物質鋅、錳、銅等，可防止骨質流失。

2.多喝牛奶及食用乳製品，飲用牛奶時，最好不要過度加熱，以免破壞其中的酵素，妨礙鈣的吸收；怕胖的人，則選擇低脂奶品為宜；有乳糖不耐症者，可採取低量漸進方式飲用或多吃其他含鈣豐富的食物。

3.避免食用過多的加工食品，因其中過高的蛋白質與磷質，會阻礙體內鈣的吸收。

4.採低鹽低脂飲食，過高的鹽分和脂肪會影響體內鈣的吸收。



蔡文龍醫師

- 高雄醫學大學醫學系畢業
- 中山醫學大學醫學研究所碩士
- 美國伊利諾大學研究醫師
- 台灣外科、骨科專科醫師；台灣脊椎外科醫學會會員
- 中華針灸醫學會會員，中華針灸專科醫師
- 曾任彰化基督教醫院外科部主治醫師、骨科主任主任級醫師；省立台中醫院外科部主治醫師
- 現為蔡文龍診所負責醫師 E-mail：tsaiwimdms@gmail.com

5.多食用含鈣量高的食物，如豆類、豆類加工製品、芹菜、油菜、海藻、髮菜等食物。

6.飲食中，適當吃點醋，能加速人體對鈣的吸收。

7.少吃過甜的食物，因為過多的糖分會影響身體對鈣的吸收。

8.血液中所需要的鈣，會從骨骼中分解出來使用，因此在睡前不妨喝杯牛奶，補充鈣質，減少骨骼中的鈣質被分解。若欲食用鈣片，宜在餐後服用，並以果汁送服，可刺激胃酸分泌，促進鈣的吸收。含草酸的食物如菠菜，會與鈣結合為草酸鈣，而減少鈣的吸收，因此應避免與含鈣豐富的食物一起食用。

9.多吃深綠色的根菜類，如紅蘿蔔、芝麻、葵瓜子、豆類、核仁類、海藻、髮菜、紫菜、海苔、海帶芽……等。

10.少吃油炸素食：炸茄子、炸蕃薯等素食是高油脂、高熱量食物，已喪失原來低熱量素食的益處。油炸素食的另一個缺點是高溫油炸時，原有的有益性植物性化合物被破壞變質；例如紫色茄子皮和黃色蕃薯含豐富的類胡蘿蔔素植物性化合物，具抗氧化作用，能保護人體細胞，使其免於氧化物的破壞，經高溫炸後，這種植物性化合物因變性而喪失抗氧化作用，十分可惜。

Q 日常生活中還有哪些預防骨質疏鬆症的方法？

A：日常生活中確實履行下列事項，是預防骨質疏鬆的保健之道：

1.每天宜適度曬太陽，幫助體內合成維他命D，以促進鈣的吸收，強化骨骼。

2.運動可強化造骨細胞及骨骼的耐力，促進骨骼血流量，並提高骨密度等功用。平時應有規律地從事慢跑、步行、太極拳、爬山等運動或做做伸展操、仰臥起坐、健康操。掌握生活中，



可使自己增加運動的時機，如多走路、自行車代步，爬樓梯等。

3.運動前應做適當的熱身運動，運動時，若發現筋骨有任何異樣時，應停止運動。年過四十者要避免做劇烈運動及運動過度，防止女性月經不正常，增加骨質流失。若要做較激烈、負重力大的運動時，最好先做骨質密度檢查，以免骨質已疏鬆時，負荷過大的運動反而易導致骨折。

4.平時保持正確的姿勢，不要彎腰駝背，以免增加骨骼負擔。

5.拿重物、搬東西時，應注意姿勢的正確性，慎防損傷脊骨，尤其是老年人。

6.老年人或是已有骨質疏鬆跡象者，應避免跌倒等意外的發生，如在浴室加裝止滑墊，清除不必要的障礙物，改善陰暗的光線。

7.養成正常生活作息、不熬夜。

8.篤信宗教的老年人，若每天跪拜，會增加骨骼負擔應小心。

9.定期做骨質疏鬆檢查。

Q 素食者是否較易罹患骨質疏鬆症？

A：植物中含鈣量不低，而磷含量比肉類少，因此可以減少尿中排出鈣質的量。所以比較不會發生骨質疏鬆。除非是偏食或故意要減肥的人。

研究顯示動物蛋白比植物蛋白驅使人體更快地將鈣排出。某些特定的植物成分會抑制食品中鈣的吸收，但是從整體飲食的範圍來看，這種抑制作用效果並不顯著。低草酸鹽類綠色蔬菜，如甘藍菜中的鈣已被證明同牛奶中的鈣一樣，



甚至能更好的被人體吸收。

Q 高蛋白質飲食是否可以預防骨質疏鬆症？

A：過多的蛋白質會造成體內鈣的流失，這是造成骨骼鬆軟的原因。據統計，美國六十五歲的女性，平均骨骼流失35%，而同年齡的素食者僅流失18%。愛斯基摩人鈣的攝取量是全世界最高的，但是因為蛋白質攝取量也非常高，所以骨骼鬆軟症居全世界之首；非洲女性，鈣的攝取是美國人的一半，但因蛋白質攝取也低，而少有骨骼鬆軟的問題。

Q 吃維骨力可以預防骨質疏鬆嗎？

A：維骨力的成分是葡萄糖胺。葡萄糖胺是形成軟骨細胞重要營養素，可修補已退化軟骨組織，並促進體內蛋白多糖及膠原蛋白製造，補充關節滑液，因此對退化性關節炎有幫助。許多人以為維骨力可以補骨、補充鈣質，預防及改善骨質疏鬆症狀，其實並不正確。

