

骨質大作戰，保骨不打折

2019.06制定
2023.02修訂

危險因子

女性、年齡長者、已達更年期或停經、家族有骨質疏症病史或身材和體格特別矮小者、鈣質攝取不足、高鹽飲食、吸煙、飲酒、咖啡過量及缺乏運動者

症狀

身高變矮、駝背、腰背部疼痛、酸痛無力

應該怎麼做?



高纖、高鈣
少鹽、少糖
少動物蛋白



遠離菸酒及過
量咖啡



避免食用添加
碳酸鹽的食物



補充鈣及維生
素D、K



適度運動
維持適當體重



適當陽光照射



居家環培安全
改善預防跌倒



定期接受骨質
密度檢查

資料引自國健署骨質疏鬆症臨床治療指引；圖片引自google
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康