

骨質疏鬆



Lifeline 生命連線帶給您 安心與獨立的生活

- 讓您在熟悉的家中安居。
- 友善與迅速的服務一觸可及，一天24小時，全年無休。
- 使您與您的家人過著安心的生活。

了解骨質疏鬆

什麼是骨質疏鬆？

這種病會讓人的骨骼變得脆弱易碎，當骨質的密度減低，發生骨折及因骨折而重傷的機率也隨之提高。

沉默的疾病

骨質疏鬆的徵兆並不明顯，幸運的是，您的醫師能用一種簡易、無痛的檢測來確定您的骨頭是否健康。

髖部骨折的長者當中，有超過兩成會在一年內不幸辭世。

女性須特別注意

在美國約有千萬名患者因骨質疏鬆而苦，其中有8成是女性。女性發生髖部骨折的機率和發生乳癌、子宮癌或卵巢癌三者機率的總和相當。

惡性循環

骨質疏鬆會產生惡性循環，骨折會造成疼痛、失去行動力、恐懼及運動量的降低，而缺乏運動會使得骨骼變得更加脆弱。



若您患有骨質疏鬆，請利用背面的檢查表學習如何更安全的生活。

骨質疏鬆患者生活小秘訣

若您患有骨質疏鬆，請回答下列問題，看看您所做的是否足以減緩骨質流失、避免骨折發生以及保持居家環境的安全。

健康

我是否詢問過醫師關於雌激素的補充？

☐是 ☐否

當女性進入更年期或接受卵巢切除手術後，骨質流失的狀況會急遽增加，您的醫師會幫助您了解雌激素藥物的益處及副作用。

我是否詢問過醫師關於能夠治療或減緩骨質流失的藥物？

☐是 ☐否

我是否有與醫師討論過最近發生的跌倒、平衡不佳或暈眩的情況？

☐是 ☐否

我的眼鏡是否需要重新配光？

☐是 ☐否

飲食

我是否有食用能夠增進身體與骨骼健康的食物？

☐是 ☐否

請諮詢您的醫師關於有益您健康的食物，正確的飲食能夠減緩甚至恢復流失的骨質。

我是否有攝取鈣片？

☐是 ☐否

請您的醫師為您推薦適合的鈣片種類與劑量。

生活習慣

我是否有足夠及正確的運動？

☐是 ☐否

規律且適量的運動有助您加強肌力與平衡感。

我是否有避免穿著高跟或易滑的鞋子？

☐是 ☐否

請您的醫師為您推薦適合的鈣片種類與劑量。

我是否有抽菸？

☐是 ☐否

菸草會對催化骨質的流失，請您的醫師為您解釋吸煙對於骨骼健康的影響。

我是否飲酒過量？

☐是 ☐否

酒精濫用會讓骨頭變得脆弱並增加您跌倒的風險。請與您的醫師討論酒品的飲用。。

居家安全

我是否做過居家安全檢查，並將危險因素排除？

☐是 ☐否

移除破損地毯、整理電線及電話線、將物品收納在輕易取得處，這些都有助於讓您的居家環境變得更安全。

我是否曾考慮過安裝安全輔具？

☐是 ☐否

如浴室內的把手、樓梯扶手、加強照明及小夜燈等。

我是否有申裝緊急醫療救援系統，以便在我跌倒時能夠獲得立即的協助？

☐是 ☐否

注意：以上準則不能取代您的醫師所給予的指示。

請立即來電洽詢！
0809-088-999

或造訪我們的網站
www.lifeline.net.tw