12. 使用雙磷酸鹽類中的骨力強Zoledronic Acid，注射前至少補充500c.c水份，注射後每日補充2000c.c水份，並依醫師處方使用解熱鎮痛劑；根據上市後經驗，約有1至2成的病患會出現注射後反應，如發燒、關節肌肉痛或全身痠痛等症狀，上述均為藥物作用的正常現象，前三天最易產生不適反應，之後逐漸緩解。



13. 使用福善美保骨錠，易腸胃不適故口服後30分鐘內不能躺下及吃任何食物和藥品。

自我評量(是非題)

(　)1. 使用保骼麗注射藥，三個月內勿拔牙、植牙、口腔手術。

(　)2. 骨質疏鬆症需日曬、按時服鈣片、均衡飲食。

(　)3. 骨質疏鬆症不用運動，體重越重越好。

請寫下您的問題：

參考資料：

2019台灣成人骨質疏鬆症防治之共識及指引。

郭仁富・(2018)・糖尿病與骨質疏鬆症・*血管醫學防治季刊*，32，2-6。

吳書婷、吳擇穎、蔡嘉仁、陳榮福・(2017)・甜蜜的脆弱：糖尿病與骨質疏鬆症之關聯性・*內科學誌*，28(2)，65-73。

制定日期：2020年8月

修訂日期：2022年1月（第二版）

編碼：107-單張-中文-014-02

題號	1	2	3
解答	O	O	X

淺談骨質疏鬆症衛教及注意事項



糖尿病個案管理中心製作

諮詢專線：(04)7277604

諮詢專線服務時間：

週一到週五 8：00-17：30

週六 8：00-12：00

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1

衛教單張

彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION

CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

一、什麼是骨質疏鬆症

骨質因年老逐漸流失，骨骼結構變得脆弱，提高骨折機率，意即「骨質疏鬆症」。



二、高危險群

1. 不可改變的危險因子：年齡、性別、老化、父母曾髖部骨折、長期類固醇治療、類風溼關節炎、糖尿病、癌症、停經。
2. 可以改變的生活習慣：抽菸、過量飲用酒及咖啡因飲品(咖啡、濃茶)、缺乏運動、低身體質量指數、缺乏鈣及維生素D。



三、骨質疏鬆常見症狀

初期大多沒有明顯的症狀，但輕微跌倒，或突然過猛外力，就可能造成骨折。

1. 身高變矮4公分、駝背：骨質流失。
2. 腰痠背痛：脊椎發生壓迫性骨折。

四、骨質疏鬆症常見的檢查方式

1. 脊椎X光攝影
2. 超音波骨密儀
3. 雙能量X光吸收儀

五、如何診斷骨質疏鬆症

骨質疏鬆症程度	檢測結果
正常	T值≧-1
低骨密	-2.5<T值<-1
骨質疏鬆症	T值≦-2.5

六、骨質疏鬆症之預防及護理

1. 均衡飲食、適度攝取富含鈣質及維生素D食物。
2. 依醫師指示，適量補充鈣片及維生素D。
3. 鈣質建議每日至少攝取1000~1200毫克，因鈣質為骨質生成主要原料。
4. 於早上10點前或下午2點以後日曬，避免曬傷，每天約十至十五分鐘，直接照射皮膚，不擦防曬乳，因為陽光是製造維生素D的來源，維生素D可促進腸胃對鈣的吸收。
5. 維生素D3建議每日攝取800至1000 IU。
6. 適度運動可增加骨密度，增強肌力，改善平衡，減少跌倒、骨折風險。
7. 維持適當的體重。
8. 避免抽煙、喝酒。



9. 戒菸專線：0800-636363。
10. 避免大量攝取茶、咖啡、可樂。
11. 使用骨力強和福善美保骨錠(雙磷酸鹽類)、保骼麗(RANKL抑制劑)，三個月內勿至牙科洗牙、拔牙、植牙、口腔手術，並於牙科就診時主動告知醫師有使用此類藥物。