

# 骨本存好 健康到老

## 髖部骨鬆性骨折 照護及預防



國立成功大學醫學院附設醫院 關心您

出版製作：老人醫院籌設營運處髖部骨折整合照護小組  
諮詢單位：護理部、骨科部、家庭醫學部  
參考資料：國民健康署、中華民國骨質疏鬆症學會

114年09月 制定

## 前言

骨質疏鬆症為骨量減少，導致骨骼結構空洞疏鬆，因而使骨折風險增加，其中以脊椎及髖部骨折最為常見。據統計，國內50歲以上男性，每5人就有1人有骨質疏鬆症，女性的比例更是男性的2倍。



正常的骨骼



骨質疏鬆的骨骼

## 骨質疏鬆危險因子



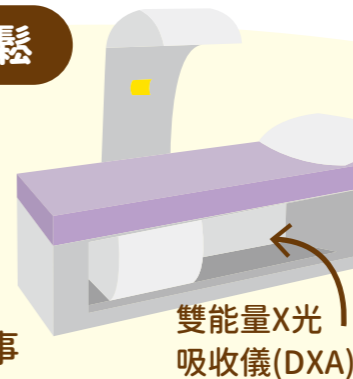
停經女性 高齡長者 家族病史 疾病因素  
體重過輕 鈣質不足 吸菸喝酒 缺乏運動

## 骨質疏鬆影響

可能造成身高變矮、駝背、背部酸痛，骨折後可能引起嚴重的疼痛、無法行動、造成長期失能，影響生活品質甚至死亡。

## 如何診斷骨質疏鬆

若有任一項篩檢異常，建議到家庭醫學科、骨科或高齡醫學科門診進行骨密度檢測及完整評估，並尋求醫事人員專業建議，進行營養補充、運動強化、藥物及其他相關治療。



雙能量X光吸收儀(DXA)

T值	說明
T值 $\geq$ -1	骨質正常
-1 < T值 < -2.5	低骨量
T值 $\leq$ -2.5	骨質疏鬆症
T值 $\leq$ -2.5且合併骨折經驗	嚴重骨質疏鬆症

## 預防骨質疏鬆該怎麼吃

### ① 均衡飲食

均衡攝取六大類食物，均衡飲食口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。

### ② 補充鈣質、維生素D

50歲以上成人每日鈣質建議攝取量為1200毫克；每日維生素D建議攝取量為800國際單位，能促進鈣質吸收，同時補充可有效降低骨折風險。

## 藥物治療

○ 營養補充劑 ○ 抑制破骨細胞 ○ 增加造骨細胞

分類	服用/施打頻次
鈣片與維生素D	依病人狀況調整
雙磷酸鹽類	杏節挺錠：一週一次(口服) 瑞骨卓錠：一個月一次(口服) 骨力強：一年一次(注射)
選擇性雌激素受體調節劑	鈣穩：一天一次(口服)
RANKL單株抗體	保絡麗：六個月一次(注射)
副甲狀腺素類似物	骨穩：一天一次(注射) 艾歐骨得：一天一次(注射)
Sclerostin單株抗體	益穩挺：一個月一次(注射)

使用雙磷酸鹽類藥物及保絡麗治療期間，應維持良好的口腔衛生，並應於接受牙科處置之前告知您的臨床醫師。

### 鈣質：

- 乳品類富含蛋白質及鈣質，包含鮮乳、保久乳、奶粉、起司、優酪乳、優格。
- 小魚乾、蝦類、蛤及牡蠣。
- 豆類、深綠色蔬菜。



### 維生素D：

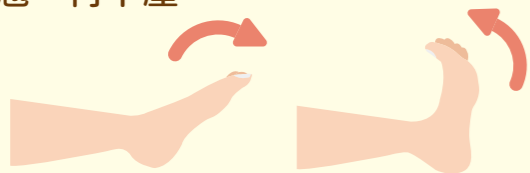
- 黑木耳、乾香菇、蛋黃、鮭魚、豬肝等。
- 每天上午10點到下午3點之間曬太陽15分鐘，需露出手臂與腿部皮膚。
- 請諮詢醫師/營養師進行額外營養品補充。
- 鈣片咬碎服用好吸收，避免與草酸含量高的食物一起服用，如：芹菜、菠菜、茶等，至少間隔2小時。

## 髌部骨折術後運動

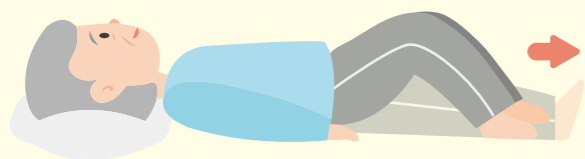
最佳執行時機請與您的醫療團隊討論

運動原則：在疼痛可忍受的情況下儘早執行，每次重複20-30次/回，一天3回，可依個人情況漸漸增加運動次數。

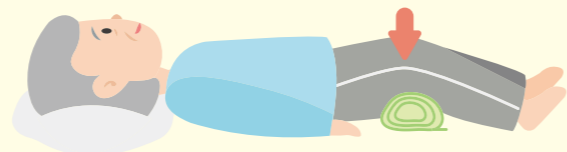
①足踝幫浦活動：腳踝及腳趾同時用力往上翹，再下壓。



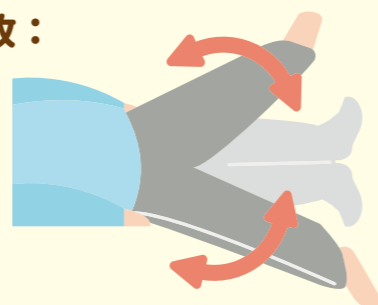
④下肢彎曲/伸直：平躺姿勢下，將患肢沿著床面彎曲及伸直。



②直膝運動：放置毛巾捲於膝窩，用力往下壓將膝蓋伸直，維持5-10秒。



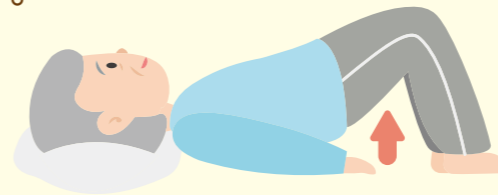
⑤大腿外展/內收：平躺姿勢下，將腳向外打開到最大後收回。



③踏步：坐姿或扶著椅背(或扶手)站立，原地踏步。



⑥拱橋運動：平躺姿勢下兩腳彎曲，臀部收縮，將臀抬高離開床面。



## 人工髌關節術後三個月注意事項

1. 坐著或站立時請將膝蓋高度保持在髌關節以下。
2. 蹲下時，開刀的腿保持伸直到後面、勿彎曲。
3. 躺床無論仰臥或側臥，兩腿間需要夾枕頭。
4. 請勿將身體往前傾。
5. 如廁時可使用馬桶增高器，或將開刀的腿伸直，請勿採蹲姿。
6. 洗澡請以淋浴為主，另備坐椅，請勿坐於浴缸內。
7. 請勿翹二郎腿或雙腳交叉。
8. 若傷口有發紅、腫脹、分泌物增加或嚴重疼痛等發炎症狀，或髌關節部位有「喀喀聲」或異常脫臼徵兆請盡快就醫。



## 預防跌倒

改善居家環境：應有充足照明，保持地面乾燥或鋪設防滑墊、加裝扶手。

合適穿著：防滑輔具、合身衣褲、止滑包鞋、檢查視力並配戴眼鏡。

適當輔具：輔具握把應落在手腕關節高度，肘關節彎曲15-30度為佳。



## 其他資源連結



拒絕骨質疏鬆症



本衛教單張連結



長者彈力帶運動



人工髌關節手術  
術前復健



素食者避免骨鬆  
三原則