

教您如何**維持**健康行動力！

# 更年期婦女預防 骨質疏鬆

保健手冊



出版年：2025

## 給更年期婦女預防骨質疏鬆的叮嚀

更年期是婦女生命歷程中自然且必經的階段。隨著卵巢功能衰退，女性荷爾蒙分泌減少，導致更年期婦女骨質流失；骨質疏鬆症常被稱為「無聲的殺手」，會使得骨骼變得脆弱，使原本緻密的骨骼形成許多孔隙，增加因輕微跌倒、碰撞就引發骨折的風險，進而影響生活行動能力，嚴重者甚至可能失能、危及生命。因此，我們非常期盼能協助民眾及早了解骨質疏鬆的危險因子、及早預防，以保護骨骼健康，健康迎向另一個人生的新階段。

及早存骨本是預防骨鬆的不二法門，國民健康署與台灣婦產科醫學會共同合作編製「更年期婦女預防骨質疏鬆保健手冊」，涵蓋認識骨質疏鬆的形成原因及危害，到自我評估及預防骨質疏鬆的均衡飲食、規律運動及生活習慣等重要議題，更特別著重編排，以增加閱讀的友善性，是一本女性朋友值得收藏的保骨要訣手冊。

國民健康署關心每位更年期婦女應定期監測自我健康狀況，維持良好生活習慣，延緩骨質流失的速度，遠離骨質疏鬆的威脅。骨骼健康是我們自信迎向未來的基礎，邀請您為自己的骨骼健康投資，讓您的每天都活力滿滿。

國民健康署

# 目錄

1

## 骨鬆發生原因與風險

- 中高齡常見疾病！更年期應防骨鬆 2
- 沉默的殺手！骨密檢查宜趁早 4
- 中高齡健康威脅！罹患骨鬆 7 大原因 6

2

## 骨鬆的評估與預防

- 我是高風險群嗎？骨鬆的 4 項自我評估 10
- 守護骨骼！4 策略防骨質疏鬆 14

3

## 遠離骨質疏鬆有方法

- 吃出好骨力！預防骨鬆飲食建議 16
- 強化骨密度！骨質疏鬆運動原則 20
- 骨鬆會好嗎？藥物與非藥物治療 22

4

## 疾病與骨鬆的關係

- 兩者相互影響！肌少症易引發骨鬆 24
- 傷身又損骨！導致骨鬆的慢性病 26

5

## 與骨鬆優雅共處

- 重拾親密關係！骨鬆患者的性事 28
- 擁抱 50 後人生！積極面對骨鬆 32

## 中高齡常見疾病

# 更年期應防骨鬆

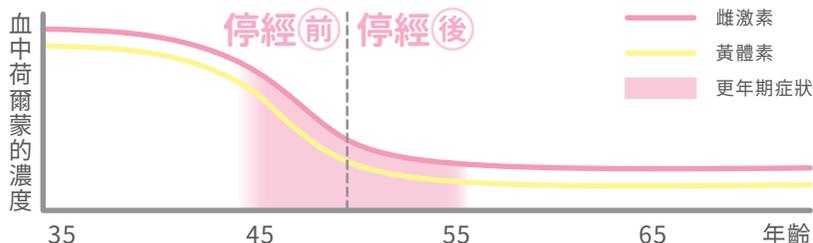
許多人常在發生骨折時，才驚覺自己罹患了骨質疏鬆。但其實造成骨鬆的原因有可控與不可控因素，譬如年齡增長為不可控，但我們仍可透過可控的因素來加以預防。

人體骨骼的骨質約在 20-30 歲達到最高峰，之後骨質逐漸減少，而女性在更年期之後，骨質減少的速度會更快。當骨質流失過多，使得原本緻密骨骼疏鬆及變脆就是「骨質疏鬆（簡稱骨鬆）」。

### ▶ 女性進入更年期 骨質流失加速

「更年期」是指女性進入生殖年齡的結束階段，並伴隨著卵巢功能的衰退和女性荷爾蒙的減少，通常發生在 45 歲至 55 歲之間，也就是在停經前後。

#### ◎ 更年期的時間與體內荷爾蒙的變化





蔡永杰 醫師

奇美醫院 婦產部部長

作者



骨質疏鬆是一種會造成骨頭變脆且容易骨折的疾病，主要是由於骨組織的流失超過骨組織的形成。女性在進入更年期後，因體內雌激素迅速下降，導致骨質流失速度加快，而成了骨質疏鬆的高危險群。除了雌激素下降外，其他如年齡增長、遺傳因素、不良生活習慣及慢性病等，也會使女性罹患骨鬆的風險增加。

## ▶ 造成骨鬆兩大成因，妳屬於哪一種？

引發骨鬆的原因可分為「原發性骨質疏鬆」與「續發性骨質疏鬆」兩種。而停經後及老年型骨鬆佔 95% 以上。

### 原發性骨質疏鬆

型態

停經後  
骨質疏鬆

老年型  
骨質疏鬆

致病機制

體內雌激素減少、卵巢功能下降與醫療上的原因，骨量可能快速流失。

造骨功能衰退  
導致骨質變差

### 續發性骨質疏鬆

因疾病引起

長期服用類固醇

不良生活習慣、  
腸道吸收功能差或  
長期臥床等

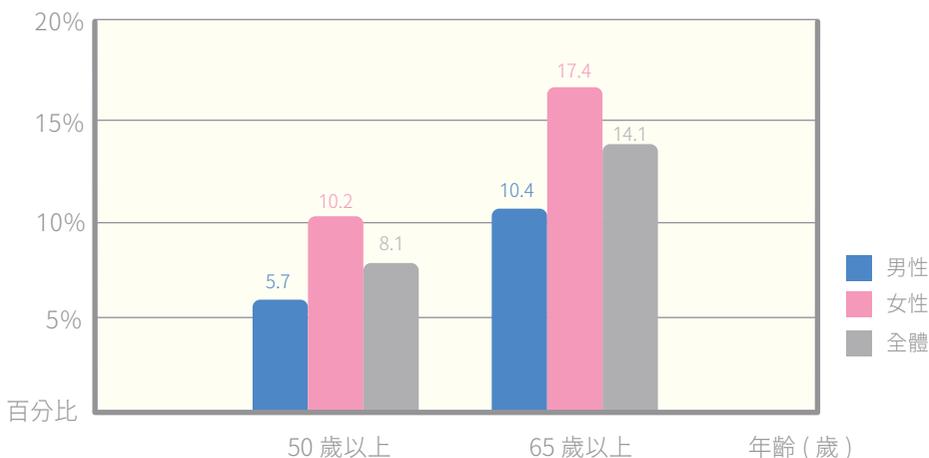
# 沉默的殺手！ 骨密檢查宜趁早

骨質疏鬆會使骨頭變得脆弱、易斷，但在骨折意外發生前，患者通常不會感到任何痛苦或不適，因此如何早期發現，並給予相應的措施是非常重要的。

骨質流失問題大多在 30 歲以後會慢慢浮現，而且隨著年齡增長，骨質疏鬆的風險也增高，尤其是停經後的女性和老年男性更容易骨鬆，但因平時無症狀，所以骨質疏鬆又被稱為「沉默的疾病」。骨鬆引發的骨折，最常發生在大腿骨、脊椎和手腕等部位，不過也別擔心，骨鬆是可以預防的。

## ▶ 2017 ~ 2020 年國民營養健康狀況變遷調查

台灣 50 歲以上人口的骨質疏鬆比例





**黃國恩** 醫師

台灣更年期醫學會 創會理事長

作者

左圖根據國民健康署 2017 ~ 2020 年國民營養健康狀況變遷調查，對 50 歲以上民衆透過雙能量 X 光吸收儀 ( Dual-energy X-ray Absorptiometry, DXA ) 量測其骨質密度，結果發現伴隨年紀增加，骨質疏鬆症者隨之增加，且女性比例高於男性。

亞洲人、更年期女性、家族中有骨鬆病史者，或是骨頭比較細小的人等，都是比較容易患骨質疏鬆的族群。此外，一些疾病和藥物也可能增加患有骨質疏鬆的風險，如果擔心自己是否有骨質疏鬆，可以透過自我評估及骨質密度檢查，讓醫師了解你的骨骼狀況。

即便骨質疏鬆對生活有很大的影響，甚至可能導致骨折，但我們仍可以通過預防和治療來降低風險。因此，認識骨鬆、了解骨鬆，並採取相應的措施，是非常重要的。

## ▶ 骨質密度檢查工具：雙能量 X 光吸收儀 (Dual-energy X-ray Absorptiometry, 簡稱 DXA)



### 可用部位

全身任何部位  
通常使用在腰椎及髖骨處

### 骨密度檢查值

骨密度	骨質疏鬆程度
$-1 \leq T \text{ 值}$	正常
$-2.5 < T \text{ 值} < -1$	骨質缺乏
$T \text{ 值} \leq -2.5$	骨質疏鬆

# 中高齡健康威脅！ 罹患骨鬆 7 大原因

依據國健署資料顯示，60 歲以上的女性罹患骨鬆的比例超過 16%，且罹病後往往需人照護，危害女性老後健康與生活。因此唯有全面瞭解罹病原因，才能將骨鬆風險降低。

骨質疏鬆與先天體質、後天的鈣質攝取不足都有關係，當罹患骨鬆時，患者最明顯的症狀，就是經常有腰痠背痛問題，有些人還會出現身高變矮及駝背的現象，同時比起正常人更容易骨折，且一旦發生，後續將可能引發嚴重的後遺症，影響生活品質。

根據統計，70 歲以上的女性約有 40% 因為大腿骨骨折導致行動不便，必須長期臥床，依靠養護中心或親人照顧，更有約 10% 的人因此死亡，由此可見，骨質疏鬆有如「隱形殺手」，面對骨質流失，不可不慎。

## ▶ 罹患骨質疏鬆的常見原因

### 不良生活型態

缺乏運動及日曬、長期久坐、  
抽菸、酗酒。





## 龍震宇 醫師

高雄醫學大學附設中和紀念醫院婦產部部長

作者

### 飲食問題

鈣及維生素 D 缺乏、厭食症、營養不良、吸收不良、高磷飲食。



### 女性荷爾蒙缺乏

停經婦女、兩側卵巢切除、早期卵巢衰竭及塑化劑等環境因素影響。



### 長期用藥

類固醇、制酸劑、免疫抑制劑、利尿劑等。



### 遺傳因素

家族中有骨質疏鬆病史、本身體格較矮小。



## 年齡因素

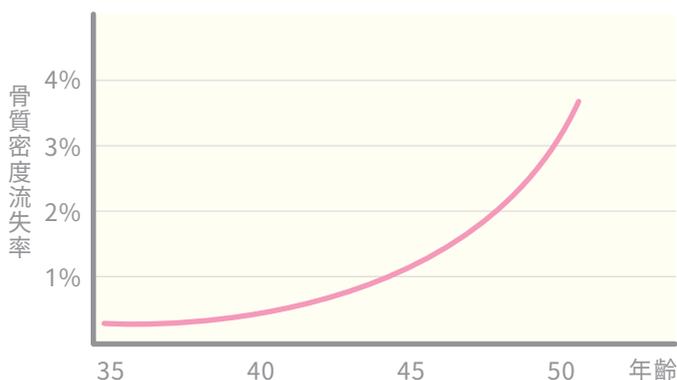
隨著年齡增長，身體各部位退化，是造成骨質疏鬆的主要原因。以下為年齡影響骨骼健康的 3 個主因：

1

### 50 歲以後 骨質流失變快

- 成人自 30 歲起，骨質逐年下降；隨年紀增加，至 35 歲後每年骨質流失約 0.5-1%
- 50 歲起流失更快，每年流失約 1~3%

### 骨質流失逐年上升趨勢



數據參考文獻：

Weaver, C.M. Gordon, C.M. Janz, K.F. ...  
The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations  
Osteoporos. Int. 2016; 27:1281-1386

2

### 腸道功能變差 影響鈣吸收

- 隨著身體的老化，腸胃道消化功能變差導致營養吸收不足、缺鈣，是造成骨質疏鬆的原因之一。

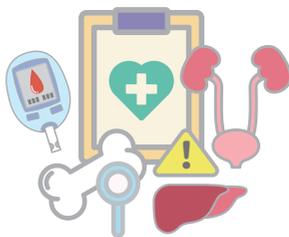
3

### 女性荷爾蒙濃度降低 導致鈣釋出

- 年齡增長導致性荷爾蒙濃度降低無法平衡副甲狀腺素的濃度
- 當人體中的副甲狀腺素濃度升高，便會使鈣質從骨骼中釋出，引發骨鬆。

## 慢性病

- 骨骼或骨髓疾病  
(如：如風濕性關節炎)
- 腎臟疾病
- 肝臟疾病
- 其他內分泌疾病  
(如：糖尿病、甲狀腺亢進)



## 我是高風險群嗎？

# 骨鬆的4項自我評估

許多人以為「身高縮水」是身體老化的正常現象，其實這正是骨質疏鬆的警訊。民眾可以透過文中的自我評估來初步判定，高風險族群更應定期檢測，有助預防骨折發生。

一般正常人的骨質與骨質疏鬆患者的骨質，會有相當大的差異。骨質疏鬆患者的骨質相當脆弱，在一般活動、運動還不至於骨折的情境下，他們的骨骼有可能斷裂，且骨折部位以前臂手腕、髖部或脊柱壓迫性骨折較為常見。

### 下列情況，也會使骨鬆患者發生骨折



- 跌落僅 30 公分高的床墊。



- 站起身大腿撞到桌子或家具。



- 搬或移動重物。



張芳維 醫師

三軍總醫院婦產部部主任

作者



## ▶ 自我評估①

### 身高

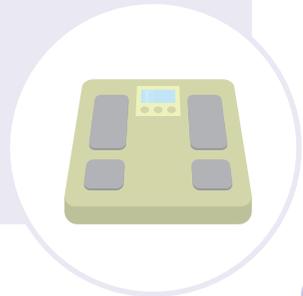
骨質疏鬆患者因為骨質流失、疏鬆，當身體在承受自然壓力下，脊椎便會逐漸被壓扁，並向後方凸起，形成駝背，致使身高變矮，大約會低於年輕時身高超過 **4 公分以上**。



## ▶ 自我評估②

### 體重

體重過輕是骨質疏鬆症的危險因子之一。國民健康訪問調查指出，體重過輕 ( $BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$ ) 就要特別注意。

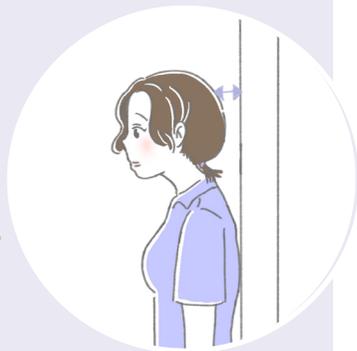


### ▶ 自我評估③

#### 牆與後腦勺間距

- 距離 1 公分是正常
- 距離 3 公分是中度風險
- 距離 6 公分是高度風險

⚠ 距離越遠，則發生胸椎壓迫性骨折的可能性越高。



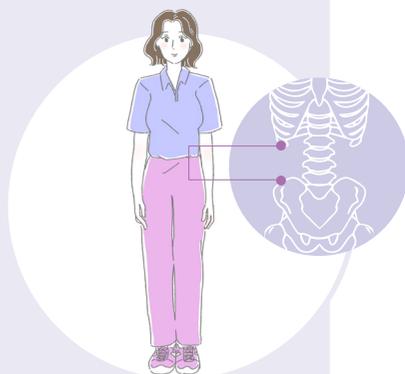
### ▶ 自我評估④

#### 肋骨下緣與腸骨上緣間距

此為測量側面肋骨最下緣與腸骨上緣的垂直間距

- 距離大於 5 公分是正常
- 距離小於 2 公分是高度風險

⚠ 肋骨下緣與腸骨上緣距離越近，則發生腰椎壓迫性骨折機率越高。



## Note



及早了解危險因子，均衡飲食、規律運動，  
~迎向健康新旅程~

# 守護骨骼！

## 4 策略防骨質疏鬆

中高齡婦女因為骨質快速流失，若不小心跌坐在地上，可能就會造成骨折或尾椎骨裂。因此，年齡越大，跌撞傷後問題越嚴重，該如何降低及預防傷害發生？

### ► 策略

1

#### 戒菸和 限制酒精

吸菸和過量飲酒都會增加骨質疏鬆風險。



2

#### 均衡飲食

#### 參照「我的健康餐盤」飲食型態

預防骨鬆同時維持適當體位，除了應攝取足量的鈣及維生素 D 外，可參照「我的健康餐盤口訣」來維持健康飲食型態，即每天早晚一杯奶、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。(更多飲食建議詳見 P.16)





**藍國忠** 醫師

高雄長庚紀念醫院婦產部教授

作者

「存骨本、顧老本」，想要預防骨質疏鬆，從年輕就要開始做起！要能有效降低骨質疏鬆的風險，關鍵就在健康的生活方式與及早骨質密度檢查與善用各種治療，都可以減輕骨鬆症狀，並減少骨折的危險。遇上骨質疏鬆的問題，不妨諮詢您信任的醫師，或能得到個別化的建議。

3

### 適度運動

#### 有氧運動、阻力訓練、平衡訓練

適量的運動對骨骼健康至關重要。

- 可促進骨骼健康和增加骨密度：
  - ▶ 有氧運動（如步行、慢跑）
  - ▶ 阻力訓練（如舉重）可以促進骨骼的健康和增加骨密度
- 可提高平衡能力和減少跌倒的風險：
  - ▶ 平衡訓練（如瑜伽、太極拳）（更多運動建議詳見 P.20）



4

### 檢查與諮詢

對於中老年人來說，接受骨質密度檢查、積極與醫療專業人員諮詢骨鬆相關問題，有助早期發現，並及早進行預防與治療。



## 吃出好骨力！ 預防骨鬆飲食建議

女性在更年期過後因少了雌激素的保護，此時若再加上未建立健康生活習慣，恐出現代謝疾病、骨質疏鬆等。為了避免老後疾病纏身，飲食均衡是維持健康的第一步。

### ▶ 更年期好骨力飲食建議

#### 補充足夠的鈣與維生素 D

國人鈣攝取量明顯不足，加上許多婦女因怕曬黑而閃避陽光照射，無法獲得足夠的維生素 D，因而加重骨質疏鬆症程度。建議平時可以從飲食及日曬攝取足量的鈣及維生素 D。

以下為 50 歲以上婦女每天的攝取量建議：

鈣：1000 毫克 / 天

維生素 D：600 IU / 天 (IU 為維生素國際單位)

可從以下食物來源獲取營養素：

**含維生素 D 食物：**牛奶、肉類、蛋、鮭魚等。

**含鈣食物：**乳製品、起司、優酪乳、蝦米、小魚乾、豆乾等豆製品。



關於補鈣飲食，可參考「更年期營養參考手冊」第 21-22 頁食物中鈣質的含量，自由搭配飲食。



**劉美媛** 營養師  
奇美醫院營養科主任



**曾郁芳** 營養師  
永康奇美醫院營養科營養師

作者

## 採行地中海飲食模式

飲食中減少飽和性脂肪及過多精緻糖類，增加全穀雜糧類、白肉、乳製品、蔬菜的攝取，使用富含不飽和脂肪酸等好油，並以簡單拌炒的烹調來維持健康飲食型態。



## 以大豆蛋白質適量取代紅肉類

大豆和豆類等食物為富含大豆異黃酮等類雌激素物質，適度攝取，有助補充體內雌激素。



## 多攝取蔬果類

水果內富含單醣類、膳食纖維及植化素，建議適量攝取，每日約普通的碗 2-3 碗，過量攝取易有高血糖問題。

而蔬菜中的醣類含量低可大量攝取，以補充膳食纖維、維生素、礦物質及植化素等物質。



## ▶ 外食族也能吃出好骨力

### 便利商店

便利商店方便取得乳品，建議可選擇 1 份乳品類，若是強化鈣牛乳，則鈣質含量比一般鮮奶更高；若有乳糖不耐症者，可選擇優格 2 小杯或 200cc 無糖優酪乳代替鮮奶。

#### ★ 建議搭配

本份量僅供參考，實際每日飲食攝取應依自身情況調整，並請與您的營養師討論。

早餐



鮮奶 1 瓶

+



三明治 1 份

午餐



健康餐盒 1 份

+



水果 1 份

晚餐



主食類 1 份

+



蛋豆魚肉 1 份

+



蔬菜 1 份

+



水果 1 份

註1 蕎麥麵 / 地瓜 / 雜糧麵包

註2 舒肥雞 / 蒸蛋 / 茶葉蛋 / 關東煮油豆腐

註3 玉米筍 / 杏鮑菇



【我的餐盤手冊】

多選擇健康餐盒  
取代燴飯、醬類餐盒  
且注意每餐搭配選擇  
盡量符合健康餐盤的  
健康飲食概念。

### 早餐店

**避免選擇：** 高鹽加工食品 — 培根、火腿、熱狗、雞塊等。

高糖食物

— 全糖奶茶、全糖紅茶、調味乳(盡量以鮮奶取代)。

#### ★ 建議搭配



鮪魚起士土司 1 份  
(如有生菜更好)

+



or



鮮奶茶或豆漿 1 杯  
(如店家可做無糖更好)

## 便當店

**主食：**全穀類（增加纖維質）

**主菜：**植物性蛋白質 — 板豆腐、油豆腐或豆包等  
動物性蛋白質 — 煎鮭魚、烤雞腿或滷排骨等

**蔬菜：**海帶、黑木耳、芥藍菜、莧菜、高麗菜或當季深綠色蔬菜



### ★建議搭配



全穀飯  
（半碗～1碗）

+



蔬菜類（半碗量以上）  
烤雞腿（1份）

## 麵攤 / 小吃店

以湯麵來說，裡面通常僅有少量蔬菜或肉類，有些甚至沒有，建議可搭配滷味盤或燙青菜，來補充蛋白質和纖維質，以獲取更均衡的營養。

### ★建議搭配



湯麵 1 碗  
（或肉燥飯 1 碗）

+



涼拌豆腐 1 份  
（或豆干 2 塊）

+



燙青菜 1 盤



Tip

每日額外補給

含維生素 C 水果（每天  
2-4 份，每次 1 拳頭大小）



餐間點心（堅果  
小魚乾 1 小包）



# 強化骨密度 骨質疏鬆運動原則

運動對身體健康及預防骨鬆都有極大的幫助。如果從年輕時就長期規律運動來儲存骨本、增強體能與肌力、改善身體的協調與平衡，就能降低骨折的發生。

根據世界骨質疏鬆基金會指出，在年輕時如能多增加 10% 的骨密度，就可以使骨質疏鬆症的發生延緩 13 年。而除了飲食儲存骨本外，運動可增加骨密度，是預防骨鬆不可或缺的一項。

針對骨質疏鬆症患者的運動計畫，以伸展操、有氧運動和阻力訓練為主，這三種運動能讓骨骼變強壯，增加骨密度。

## ▶ 骨鬆患者的運動計畫

右表為 3 種運動建議，包含種類、頻率、強度和時間建議。但由於每個人的狀況不同，所以如果你有關於骨質疏鬆症的運動處方的具體問題，建議諮詢妳的醫師，以得到量身訂做的建議和治療方案。

延伸閱讀



【健康九九】  
居家有氧身體好  
3分課程十分效



【健康九九】  
我家也是健身房  
故事篇



【健康九九】  
150分鐘動出健康生活  
(完整版)



**張幸初** 醫師

高雄榮民總醫院復健醫學部主任

作者

## 伸展操

瑜珈 / 皮拉提斯



頻率

每週 5-7 日

強度

伸展到**有點緊**或**稍微不舒服**的程度

時間

- 伸展每次 10-30 秒
- 每個動作（關節）伸展 2-4 次

## 有氧運動

慢跑 / 跳繩 / 單車 / 跳舞 / 健美操 / 爬樓梯



每週 4-5 日

活動讓人覺得有點累，呼吸心跳比平常快一些，會流一點汗。**順暢對話可達 15 分鐘。**

- 剛開始 20 分鐘
- 漸增至 30 分鐘
- 最多 60 分鐘

## 阻力訓練

腳跟站立抬腳趾 / 舉重 / 墊腳尖走 / 彈力運動帶 / 重量訓練操



剛開始每週 1-2 日  
漸增至每週 2-3 日  
📅 兩天做一次

調整阻力到每個動作最後兩次有點挑戰的程度。  
呼吸心跳比平常快很多，流很多汗。

- 剛開始 每回合 8-12 次
- 兩週後 漸增至兩回合 每次運動 8-10 次

# 骨鬆會好嗎？

## 藥物與非藥物治療

當被診斷出罹患骨質疏鬆症時，病患常會詢問醫師：「骨質疏鬆吃藥會好嗎？」其實不是每個人都需要藥物治療，但非藥物的治療方式，對每位患者來說則都是必需的。

預防及治療骨質疏鬆症是今日高齡化社會非常重要議題，而骨鬆治療更是一輩子的事，應與醫師討論骨鬆防治長期規劃，減少未來骨折風險。若是已經因骨鬆造成骨折，或具骨折高風險的族群，藥物治療是一項有效方法，同時要搭配運動、營養（鈣片、維他命 D）、維持適當體重並定期追蹤。

簡而言之，骨鬆不一定會用藥，藥物也非唯一治療方法，必須與非藥物手段一起施行。

防治骨質疏鬆症對身體造成傷害，最重要的是應提高骨本、減少骨質流失、預防跌倒與避免骨折。萬一發生骨鬆，則治療方式可分為「非藥物治療」與「藥物治療」：

### ▶ 非藥物治療

適當運動、攝取生鮮食物或依專業醫師建議攝取營養補充劑，如鈣片與維他命 D，有助骨質強化。

### ▶ 藥物治療

治療骨質疏鬆不只一種方法，除了三大類骨鬆藥物外，部分女性也會考慮荷爾蒙治療。建議與醫師討論，選擇最適合自己的方式。



**黃泓淵** 醫師

長庚大學醫學院婦產科教授



**蔡英美** 醫師

高醫婦產科學暨高醫醫研所教授

作者

## 骨鬆常見藥物治療方式及作用

藥物種類	使用方式	作用
<b>抗骨流失類藥物</b>	口服藥 注射型	抑制骨質流失
<b>促進骨生成類藥物</b>	注射型	增加骨質生成
<b>混合作用型藥物</b>	注射型	刺激骨質生成和 抑制骨質流失的 雙重作用

## 荷爾蒙療法原則

1 不

荷爾蒙不是唯一

3 多

**多溝通** 多與家人朋友溝通

**多諮詢** 多向醫護人員諮詢

**多瞭解** 了解其利益與風險，並需與醫師共商討論研議再決定



**【健康九九】**  
更年期伴我行：  
我該使用荷爾蒙補充治療嗎？

## 兩者相互影響！

# 肌少症易引發骨鬆

台灣邁入高齡社會，骨鬆、肌少症患者逐漸增多，其中老年人肌少症的盛行率已達 10-20%。而肌少症與骨鬆其實是會相互影響的，因此想預防骨鬆，也應避免肌少症發生。

### 什麼是肌少症？

#### 肌少症是一種骨骼肌疾病

患者全身肌肉質量和功能會逐漸喪失；當握力變差時，須注意四肢骨骼肌量是否減少、罹患肌少症，倘若未加以改善，將會使行走的速率變慢或起身站立變得吃力，轉為重度肌少症，則會進而影響身體代謝，導致衰弱症。

### 肌少症與骨鬆有何關聯？

#### 肌肉和骨骼是相互影響的

根據多項公衛研究調查顯示：骨質疏鬆症會增加肌少症的風險，而患有肌少症的人，罹患骨質疏鬆症的風險也顯著升高。



**陳芳萍**

醫師

基隆長庚醫院婦產部教授級主治醫師

作者

## ▶肌少症與骨鬆成因雷同

造成肌少症的成因有：年齡增長、蛋白質攝入量減少、缺乏運動、長時間臥床休息和不動、吸菸和飲酒、慢性疾病、荷爾蒙不平衡或缺少、低身體質量指數（低於 18.5）、維生素 D 缺乏、類固醇使用等等，與骨質疏鬆成因其實十分類似。

中高齡者應注意避免太瘦或肥胖，都可能因此導致骨鬆與肌少症，同時也要當心存在於肥胖與肌肉不足的「肥胖型肌少症」，容易連帶罹患心血管和慢性疾病。

### 肌少症與骨鬆相同成因



年紀增長



蛋白質減少



缺乏運動



吸菸與飲酒



慢性疾病



缺乏荷爾蒙



低質量指數



維生素 D 缺乏



使用類固醇

# 傷身又損骨！ 導致骨鬆的慢性病

雖然一個人的「骨本」，先天基因就佔了超過五成的決定因素，但其實後天的狀況，與骨本充足與否有很大的關係。除了飲食影響外，某些慢性疾病也可能導致骨質流失。

現代人的健康意識應該改變，除了預防「3高」還增加了「1低」！所謂「3高1低」指的就是「高血壓、高血糖、高血脂、低骨密度」。

## 3 高

高血壓

高血糖

高血脂

國人普遍都有預防三高的概念，知道要養成健康生活習慣，定期測量血壓、血糖、血脂數據，並做好體重控制等，就能有效遠離「3高」。

## 1 低

低骨密度

「1低」相對較難預防，除了更年期婦女好發外，有些慢性病患者也容易導致骨質流失，成為骨鬆的高風險族群，因此，預防慢性病發生，也能降低骨鬆罹患率。

骨質疏鬆症及骨折風險不只是受到先天遺傳影響，後天的營養熱量攝取、運動、生活習慣等，以及種種不同的慢性疾病，或其伴隨的手術處理、相關藥物的長期使用，都可能影響骨質疏鬆及骨折的發生。



**陳榮福** 醫師

高雄長庚醫院糖尿病中心主任

作者

## ▶ 容易導致骨質疏鬆的疾病

提醒民衆若有以下相關慢性疾病時，除了必須和原本負責的專科團隊討論外，必要時也可以轉診到能提供骨鬆骨折風險諮詢評估的團隊，以「病患為中心」來作完整的全人導向的醫療服務。

### 代謝疾病

糖尿病、慢性腎臟病、心臟病、甲狀腺亢進

### 腦中風

腦中風發生後的前幾年，跌倒發生骨折的機會大大提升

### 腦神經退化疾病

腦部退化性疾病如：帕金森症患者、失智、阿茲海默患者

### 自體免疫疾病

自體免疫疾病者，因為必須長期服用類固醇

### 癌症

癌症患者接受化療或骨轉移

### 減重手術

接受減重胃繞道或縮減手術者

### 慢性肺病

長期氣管性氣喘或慢性阻塞性肺病患者

### 睡眠中止症

患有睡眠呼吸中止症候群

### 慢性肝病

慢性肝臟疾病如 C 型肝炎，非酒精性脂肪肝疾病

### 消化性潰瘍

長期患有消化性潰瘍者

## 重拾親密關係！

# 骨鬆患者的性事

骨質疏鬆會造成骨骼疼痛、身體靈活度降低，且某些性交姿勢也可能引發骨折。但骨鬆患者也不需因此就忌諱性生活，只要掌握訣竅，仍能享受魚水之歡。

### ▶ 骨質疏鬆對性生活的可能影響

#### 疼痛或不適感

骨質疏鬆會引起骨骼疼痛、腰背痠痛，而這可能會在性活動中引起不適或疼痛，進而影響性慾和性滿意度。

#### 性交姿勢靈活度的影響

骨質疏鬆可能降低身體的靈活性和運動能力，這可能會影響性交姿勢的選擇和執行。某些性交姿勢可能會增加骨折的風險，並可能引起不適感。

#### 身體形象和自信心

骨質疏鬆可能影響婦女的身體形象和自信心。這可能導致自我意識和自尊心降低，進而影響性慾和性自信。



**李絳桃** 教授

長庚大學護理系教授

作者

## ▶骨鬆治療藥物會影響性生活嗎？

骨質疏鬆治療可能會使用到多種藥物，某些藥物可能會對性生活產生一些影響，有些則不會，以下簡單說明：



### 雌激素 替代療法

補充體內雌激素的藥物，除了有助抑制骨質流失，對於性生活可能也有正面影響。它可維持陰道濕潤、彈性，以及促進性慾和性高潮等重要作用。



### 骨質疏鬆 藥物

一般不直接影響性功能。



### 鈣片和 維他命 D

有助於骨密度的維持，不會對性生活產生影響。

## ▶ 促進親密關係的秘訣

骨質疏鬆可能對親密關係產生一定的影響，但這並不是不可克服的障礙。通過照顧骨骼健康和積極促進親密關係，你可以與伴侶一起擁有健康、快樂和滿意的性生活。

別忘了，適時與醫師討論您的問題和需求是非常重要的，讓醫師為您提供客製化的建議和支持，幫助您度過這項人生的挑戰。

### 均衡的飲食與適度的運動

健康是維持良好性生活的基礎。除了前文提及的飲食及運動外，更年期女性可能會有骨盆腔鬆弛、尿失禁等問題，平時可以做骨盆底肌收縮運動，對於男女性生活都有助益。



### 與伴侶坦誠溝通

與伴侶分享骨質疏鬆對性生活的影響，共同尋找解決方案，建立互相理解和支持的關係。





Tip

## 避免高風險的性交姿勢

### ● 避免長時間維持同一姿勢

長時間保持固定姿勢可能對骨骼造成壓力，應適時調整以減少不適與潛在風險。

### ● 避免高強度、具骨折風險的姿勢

高風險的性交姿勢，如倒頭式或蝴蝶式，可能增加骨折風險，尤其對骨骼較脆弱者。

### ● 選擇溫和的姿勢

側臥姿勢或傳統的面對面姿勢為較安全的選擇，能有效減少對骨骼的負擔。

### ● 根據個人狀況調整

建議根據自身健康狀況選擇合適的姿勢，避免使用可能導致骨折或損傷骨骼的動作，確保安全與舒適。



# 擁抱 50 後人生！ 積極面對骨鬆

更年期罹患骨質疏鬆並不需要因此感到沮喪，其實只要配合生活調整、接受治療，平時多注意飲食、生活安全，需要時請求協助，患者也可以過正常生活。

面對更年期的身心症狀，我們可以藉由飲食、運動及生活習慣調整來改善，而強健的骨骼，與老後的生活品質、健康息息相關，因此我們更應及早延緩骨質流失速度，以正向的心態擁抱下半人生。

## ▶ 給更年期骨鬆女性的生活叮嚀



### 自覺 身體狀況

自覺並承認已屆更年期，無法像年輕時生龍活虎，故而需要**加強保養**，並對骨質疏鬆有進一步認識。



### 強化骨本

為強化骨本可以多吃含鈣的食物、**多曬太陽**以獲取維生素 D。



**鄭其嘉** 副教授

輔仁大學公共衛生學系副教授

作者



### 避免危險活動

進行休閒娛樂或運動時，盡量避免可能重壓或過速的激烈活動，如過重的啞鈴、槓鈴、下樓梯速度過快等，以免引發骨斷裂等問題。



### 多愛自己一點

多為自己健康做努力，也告訴身邊的親友、同事，自己的骨質較脆弱，彼此關照、避免傷害，更能安心享受健康生活。



### 注意環境安全

注意生活周遭環境中的安全，以降低跌倒、扭傷或骨折的風險。

- 清除地面上的障礙物
- 使用防滑地墊和扶手
- 外出選擇適合的鞋子
- 盡量走平坦的路面
- 與人保持一定距離
- 避免與人推擠

### 更年期骨質疏鬆患者運動小提醒

- ✓ 持續運動
- ✓ 量力而為做運動
- ✓ 緩慢增加運動強度

- ✗ 高衝擊運動
- ✗ 彎腰角度過大運動
- ✗ 過度旋轉腰部運動

## 更年期骨質疏鬆 相關單位資源



衛生福利部國民健康署	網 站	
健康九九+ 更年期保健館	<a href="https://health99.hpa.gov.tw/theme/2">https://health99.hpa.gov.tw/theme/2</a>	

相關單位	網 站	
台灣婦產科 醫學會	<a href="https://www.tagtaiwan.org.tw">https://www.tagtaiwan.org.tw</a>	
台灣更年期 醫學會	<a href="http://www.menopause.org.tw">http://www.menopause.org.tw</a>	
台灣更年期 健康學會	<a href="http://www.tam5107.org.tw/homeweb/index.php">http://www.tam5107.org.tw/homeweb/index.php</a>	
中華民國 骨質疏鬆症學會	<a href="https://www.toa1997.org.tw">https://www.toa1997.org.tw</a>	



書名：更年期婦女預防骨質疏鬆保健手冊

著(編、譯)者：衛生福利部國民健康署(委託台灣婦產科醫學會編製)

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：臺北市大同區塔城街36號(臺北辦公室)

網址：<https://www.hpa.gov.tw>

電話：(02)2522-0888

發行人：吳昭軍 署長

總校閱：張芳維、蔡永杰、黃建霖

機關編審：吳昭軍、魏璽倫、吳建遠、周燕玉、李惠蘭、曾桂琴、詹芸君

出版年月：2025年7月

版(刷)次：第1版

展售處：本手冊以電子書形式提供，登載於衛生福利部國民健康署健康九九+網站  
(<https://health99.hpa.gov.tw>)

定價：免費提供下載，勿提供販售

GPN：4711300155

ISBN：9786267461921(PDF)

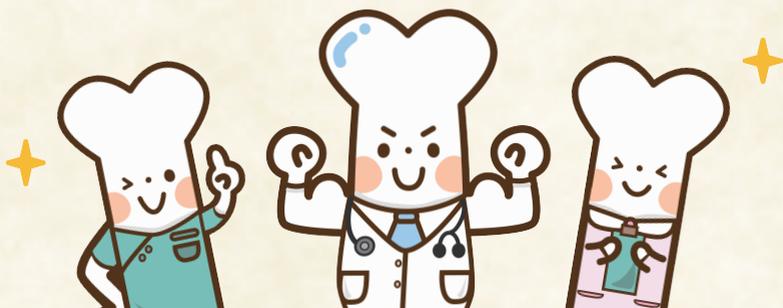
著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署(電話：02-25220888)

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. (TEL：886-2-25220888)

本經費由衛生福利部國民健康署公務預算支應 廣告

This publication is funded by the general budget of Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.



◆◆ 國民健康署關心您 ◆◆

ISBN: 978-6-26746-192-1



9 786267 461921

GPN : 4711300155



衛生福利部 國民健康署

臺北市大同區塔城街36號(臺北辦公室)  
電話：(02) 2522-0888 傳真：(02) 2522-0709