

糖尿病不只傷血管！高血糖讓骨骼變脆 骨密度正常也會骨折

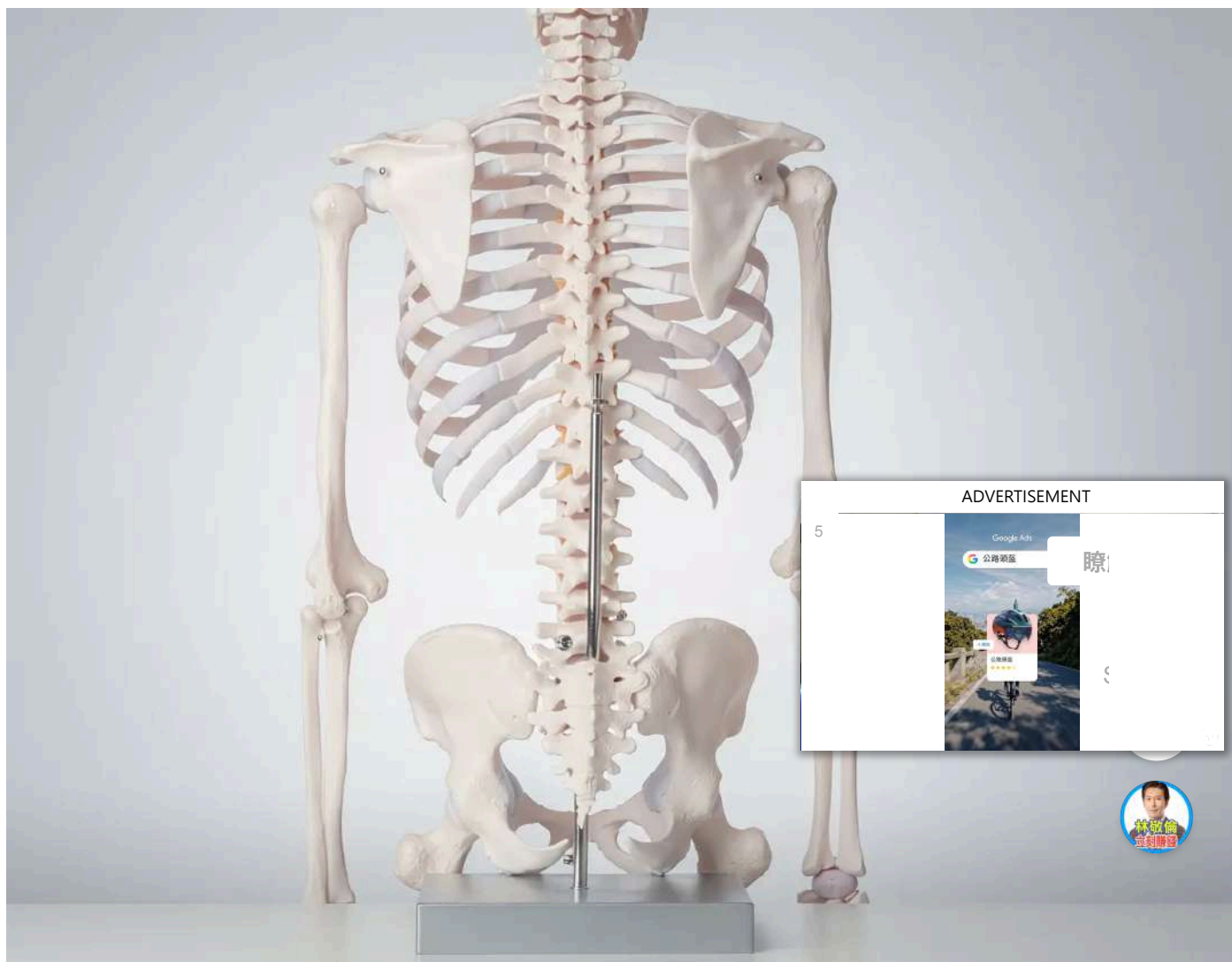
 新增至偏好來源

發布: 2026/10/25 15:07 By [吳紹尹](#)

分享：



血糖控制得好，骨頭就一定安全嗎？嘉義基督教醫院新陳代謝科醫師陳昱廷提醒，糖尿病患者即使骨密度檢查正常，骨折風險仍可能較高，原因與骨骼品質及跌倒風險有關。糖尿病照護除了控糖，也應同步做好護骨、防跌，才能降低骨折風險、維持行動力。



陳昱廷表示，長期高血糖容易使糖化終產物累積在骨骼膠原蛋白中，造成骨骼彈性下降、結構變脆。（示意圖／AI生成圖）

陳昱廷表示，長期高血糖容易使糖化終產物累積在骨骼膠原蛋白中，造成骨骼彈性下降、結構變脆，因此部分第二型糖尿病患者即使骨密度正常，骨折風險仍可能增加。第一型糖尿病則可能因胰島素不足，影響骨骼形成與骨量累積；此外，部分降血糖藥物，例如TZD類藥物，也可能增加骨折風險。

除了骨骼品質受到影響，糖尿病患者也可能因併發症而更容易跌倒。陳昱廷指出，周邊神經病變可

髖部、脊椎及手腕骨折可能造成長時間疼痛與活動受限，嚴重時還會影響日後生活自理能力。對年長糖尿病患者而言，跌倒造成的影響不容忽視。



許多糖尿病患者以為只要把血糖控制好，就能降低併發症風險，卻忽略了長期高血糖也可能悄悄影響骨骼健康。（圖／嘉義基督教醫院）

陳昱廷提醒，糖尿病患者護骨應從日常生活做起，除了維持穩定血糖、依醫師指示選擇適合的藥物，也要注意鈣質及維生素D攝取，並透過步行、太極拳或適當阻力訓練，維持肌力、骨骼與平衡能力。

居家防跌同樣重要，應保持走道明亮，移除容易絆倒的地毯及雜物，必要時增設扶手，降低跌倒機會。65歲以上長者、停經後糖尿病女性，以及長期使用類固醇的患者，更應主動與醫師討論骨骼健康

陳昱廷表示，控糖是守護健康的重要基礎，護骨、防跌則是維持未來行動力的關鍵。糖尿病患者除了控制血糖，也應留意骨骼健康，才能降低骨折帶來的長期影響。

▶ 不吃甜食仍可能罹糖尿病 精緻澱粉與內臟脂肪影響血糖

標籤： 糖尿病 骨密度 骨折 骨折風險 骨骼健康 高血糖 糖化終產物 糖尿病神經病變
長者防跌 骨質疏鬆 嘉義基督教醫院 骨骼品質 跌倒預防 居家防跌 骨密度檢查

ADVERTISEMENT

5

你可能會感興趣

新婚妻跪求醫師「再救他」 31歲男感冒2周竟猝死

安達人壽安心護眼 定期眼睛險

安達人壽 | AD

河口湖命案涉詐保3千萬！狠夫起底曾娶老闆千金 長相曝 | 中天新聞網

Le Polka週年慶限量滿額禮贈！

Le Polka | AD



獲取資訊