

骨質疏鬆症不是女性的專利

■台北醫學大學教授 陳世爵

骨質疏鬆症(osteoporosis，簡稱為骨鬆症)是骨質流失與骨組織密度減少，導致骨髓腔與哈佛遜(Haversian)腔擴大，骨表層與骨小樑變薄，以及結構碎弱。通常閉經婦女由於雌激素分泌減少，而加速骨質的流失，因此約有一半的閉經婦女終會導致骨質疏鬆症。所以，大家都認為骨質疏鬆症是婦女之專利似的。但最近研究調查發現，男性罹患骨質疏鬆症的比率不低，只是很少被診斷及被報告出來。

骨質疏鬆症的概況

六十五歲以上的美國男性，約有一百五十萬人有骨鬆症，而三百五十萬男性在骨鬆症之危險邊緣。全世界因骨鬆症而引起臀部骨折三分之一是男性。而且男性七十五歲以上者，如遭受骨折則一年內由於癒合時之併發症，其死亡之危險率比女性為高(三十%比九%)。

骨質疏鬆症的病理性

青春期是骨質生成最豐盛期，到了成人早期骨骼長度即停止增長，但其密度要到約三十歲才達到高點。其後，骨質即持續的慢慢衰退。婦女在更年期後，雌激素(estrogen)的產生減少(即雌激素與骨骼生成有密切關係)，即加速骨質流失而使用激素療法(hormone replacement therapy, 最近激素療法已引起一些爭論)。

多數男性骨質流失是相當緩慢而不引起問題，但有些人的骨骼質量可能

減少到「骨折的門檻」，即骨骼變成脆弱、易碎而在最小壓力下即會骨折，這可能是骨質疏鬆症的第一個病徵。

雖然骨骼會有臀部、脊椎及腕部的骨折，但通常臀部及脊椎的骨折較會引起嚴重的後果，例如：開刀及住院，也可能破壞病人自走的能力，而導致長期或永久的殘障，由於其併發症，死亡率也較高。脊椎骨折可能導致弓狀或彎腰，這是引起嚴重背痛的主因。

事實上，男性的骨質疏鬆症研究較少，因此，也少被報導出來。如能早期診斷出骨質疏鬆症，則可以避免骨質流失、骨折、疼痛以及導致殘障的後果。

一般骨質疏鬆症警訊是身高減低、姿勢變異、突然背痛等，務必小心！

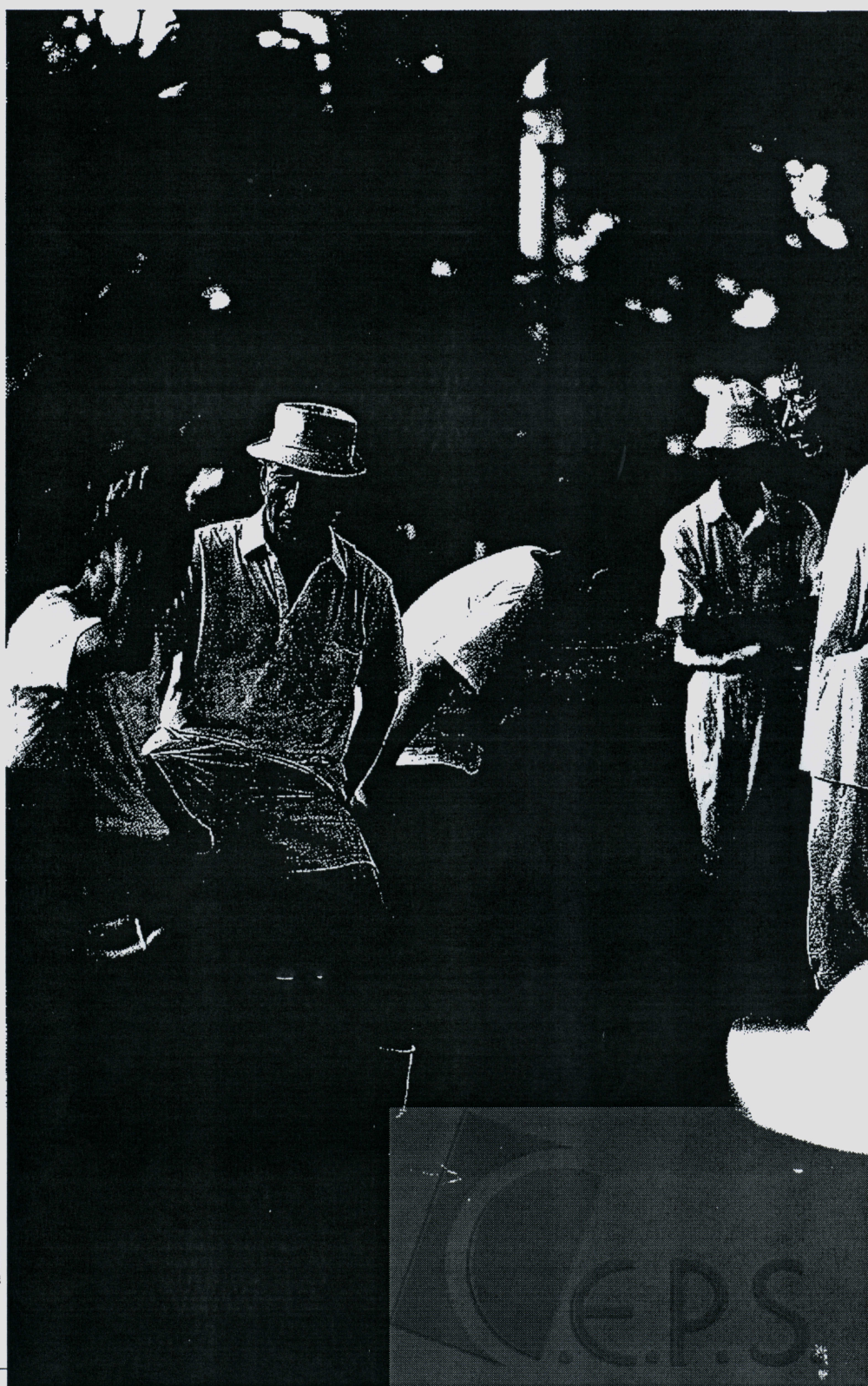
骨質疏鬆症的原因

一、遺傳——有一成對的研究發

現，男女性骨質之變異，有六十%是遺傳因素。因此骨質疏鬆症有家族性，而白種人也比其他種族多。

二、年齡——荷蘭的一個研究顯示，八十歲的男女性遭受臂部骨折比六十歲者多十三倍。

以上遺傳及年齡因素，是我們不能改變的，但是骨質疏鬆症的其他因素，如改變生活形態及使用藥物



ROCKA 攝

等，有些我們是可加以掌控的。

三、藥物——有些藥物會加速骨質流失，1. 腎上腺促糖皮質激素（glucocorticoids）或其他皮質類固醇（corticosteroids），用來治療哮喘，風濕性關節炎及其他自體免疫疾病（autoimmune diseases），約有十八%的男性骨鬆症是由於繼續使用高劑量的腎上腺促糖皮質激素。2. 鎮痙攣藥（anticonvulsants），3. 甲狀腺荷爾蒙，4. 免疫抑制劑（immunosuppressants），5. 化療藥劑（chemotherapy drugs），6. 含鋁的抗酸劑（antacids）。

四、腸胃疾病——腸胃、肝臟或腎臟疾病而影響鈣及其他礦物質和維他命D之吸收利用。

五、性腺機能不足（hypogonadism，缺少睪脂酮）——睪脂酮（testosterone）類似雌激素與維持骨中鈣有重要功能。

六、生活形態——1. 骨質密度與喝酒及抽菸成反比。有一個做了十

六年的研究發現，喝酒及抽菸對骨質疏鬆症的影響是比遺傳因素來得更重要。2. 缺少攝取鈣及維他命D。3. 活動量少：運動與保持骨骼密度有密切關係，例如輕快走路、慢跑等。

男性骨質疏鬆症的預防

- 避免抽菸，喝酒時每天不超過二份（一份約為三〇ml酒精）。
- 最好每天由食物（如低脂乳製品）攝取一千二百毫克鈣（六十五歲以上則為一千五百毫克）。如需要使用鈣片時最好與食物一起使用，但每次不要超過六百毫克。
- 充足攝取維他命D——人體只要每天曬陽光十分鐘，即可製造足夠的維他命D。假如作不到，則每天使用四〇〇IU的維他命D（男性超過七十歲，即為七〇〇IU/天），但每天不要超過八〇〇IU。
- 經常作負重的運動——如走路（即帶著本身之體重走路）、慢跑

、爬樓梯（即不乘電梯），或作團隊的運動（如打球類）。

骨質疏鬆症的治療

男性如遭受幾次輕度外傷的骨折或有些骨折的危險因素（如使用皮質類固醇藥物，或突然背痛或姿勢變異），即要作骨骼礦物質密度掃描（bone mineral density, BMD scanning），簡單、無痛，只需十五分鐘，就可正確的評估骨質流失的嚴重與否，再來決定如何治療處理，包括生活方式的改變。

1. 性腺機能不足——可使用睪脂酮療法。

2. 降血鈣素（calcitonin，FDA只批准為女性使用，但醫生認為對男性也有效）——可遲緩骨質流失，也可減輕因骨折引起的疼痛。

3. 福沙瑪（Fosamax, alendronate，FDA批准可用於男女性）——可增加骨骼密度及減少臂部及脊椎骨折之危險性。