

萬芳醫院傳統醫學科黃中瑀醫師，告訴您骨質疏鬆的保養與保健

骨質疏鬆症常是無聲無息地進行著，毫無預警。有時病人已出現自發得之骨折但可能仍無任何徵狀，腰酸背痛也許是早期常見的症狀之一，臨床上病人大多因突發性的骨折引致劇痛而求醫。

在寒流來襲的冬天裡，來鍋熱騰騰的火鍋料理，實是人生的一大享受。但是太常吃火鍋，可能因為吃的過鹹，成為骨質疏鬆的受害者。根據調查，50 歲以上的女性大概每 3 位會有 1 位有骨質疏鬆症，男性每 4 位會有 1 位；一旦發生骨鬆性的骨折，第一年的死亡率竟然可以高達 20%。而統計資料顯示，臺灣的腕部骨折病例發生率在 65 歲後有明顯增加，約有 1.6 倍，且女性患者高於男性；而 65 歲以上的成人骨折的增加率為 30%，男性的增加率則高於女性。



骨骼疏鬆症對老年人生活影響甚鉅，世界衛生組織整合專家學者，根據白種女性的骨量與骨折風險相關性，訂定一套骨質疏鬆症的臨床診斷標準，此標準採用 T 值的方式評估，若骨密度 T 值大於「-1」者正常；若是「-2.5」<T 值<「-1」者，為骨質不足（osteopenia）或稱為低骨量（low bone mass）；若 T 值<「-2.5」者為骨質疏鬆症；當 T 值小於「-2.5」又發生骨折時，即為嚴重骨質疏鬆症。在一般治療上，骨質的補充、疼痛的緩解與肌肉的鬆弛是最常見的處理模式。【上圖：萬芳醫院傳統醫學科醫師黃中瑀】

在中醫古籍中並未未有「骨質疏鬆症」一詞，而依病徵及病勢的發展，該症應屬中醫「骨痹」、「骨痿」等範疇。中醫學認為，腎為先天之本，腎藏精、主骨生髓，「腎者，其充在骨」。五臟六腑之精皆藏於腎，腎能生髓，髓能充骨。所以，骨骼的生長發育、衰退與腎之精氣的盛衰有內在的聯繫，腎氣旺盛則骨骼強勁，腎氣衰退則骨骼不堅，因此腎虛是骨質疏鬆症發生的重要原因。

肝主筋，肝之精氣，除養筋外，還具有藏血和調節血量的作用。脾胃為後天之本、氣血生化之源，而氣血是充養骨骼，使骨骼生長發育的物質基礎，各種原因導致的氣血津液不能濡養筋骨，也是引起骨質疏鬆的重要原因。因此，肝、脾、腎與骨質疏鬆的發生有著重要的聯繫，肝腎不足、氣血虧虛、瘀血阻絡、氣機不暢是骨質疏鬆症發病的主要原因。

中醫在治療上，主要以針灸及中藥藥物調養。推拿按摩雖然可以緩解疼痛不適，但是按壓力道的控制必須小心，以免造成不必要的傷害。針灸對於疼痛的舒緩確實可以得到迅速解決的效果。由於骨質疏鬆症發病的主因為肝腎不足、氣血虧虛等，因此如何利用中藥方劑做適當的調理，才是尋根固本的王道方式。

中西醫對骨質疏鬆用藥的藥理觀念或許不一定相同，但是如果能互相配合，常常能達到不錯的效果。熟地、山萸肉、何首烏、枸杞子、龜板、杜仲、巴戟天、山藥為臨床上時常使用的藥材，但是如果能在中醫師辨證論治的正確診斷處方下，相信更能達到滿意的療效。

（文/黃中瑀，萬芳醫院傳統醫學科醫師）