

骨質疏鬆症之中醫調養

[發表醫師] :林嘉威醫師 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2008/12/29

骨質疏鬆症是指骨骼的密度逐漸變小，呈現中空疏鬆、脆弱，直到低於人體所須的承受力量時，就容易發生骨骼的變形和骨折。早期可能沒有任何明顯的症狀，之後會逐漸引起全身不適、腰酸背痛、彎腰駝背、脊椎變形、身高變矮，甚至呼吸困難和骨折的情形等，其中以頸部、肩膀、腰部、背部、骨盆、足跟等部位的疼痛和不適為主，骨質疏鬆的患者最容易發生骨折的部位就是手腕骨、股骨及脊椎骨，在日常生活中可因跌倒、扭轉身體、持重物、用力開窗、咳嗽、蹲馬桶等情況下誘發和加劇。

骨質疏鬆症的高危險群包括老年人、停經婦女、卵巢功能不足、切除或服用抑制女性荷爾蒙的藥物者、胃腸功能不佳，長期腹瀉者、長期臥床缺乏運動者、吸煙、飲酒過量者、鈣質攝取量不足、過量飲用咖啡或茶者及惡質減肥者、家庭成員有人患骨質疏鬆症者、長期服用類固醇等藥物或患有腎病或肝病、糖尿病、腎結石、副甲狀腺機能亢進者。

中醫認為骨質疏鬆症與『骨痿』相似，它的病理機轉主要與腎虛有關，腎虛則骨不壯、筋不強，根據『腎主骨』，脾腎為先後天之本的理論，臨床多採用補腎健脾的方法，常見證型為腎陽虛損、腎陰虧損、脾虛血少、氣滯血瘀；併發骨折者，以腎虛血瘀證型為多見。

中藥治療骨質疏鬆症的作用機制與西藥不同，藉由對機體全身性的調節，作用於多個環節，以補腎健脾、行氣活血為常用大法，在防治骨質疏鬆症上極具優勢。臨床試驗證實，由中醫師診斷，依個人體質服用填精補髓，滋補肝腎的中藥，如龜鹿二仙膠、加味健步虎潛丸、左歸丸、右歸丸等都深具療效。臨床常使用的中藥包括：熟地黃、淫羊藿、補骨脂、菟絲子、巴戟天、骨碎補、鎖陽、鹿角膠、龜板、杜仲、續斷、肉蓯蓉、桑寄生、何首烏、枸杞子、牛膝、龍骨、牡蠣、黃精、黃耆、黨參、當歸等。

在食物方面可多攝取牛奶、優格、小魚乾、蝦米、乾蝦仁、堅果、豆腐、黑芝麻、髮菜、海帶芽、韭菜、海帶、黑木耳、豆類、深綠色蔬菜、豬蹄、烏骨雞等，配合適度的運動及日曬，可以幫助我們一起遠離骨質疏鬆症這個「沈默的殺手」的威脅。

以下提供幾種藥膳，可作為骨質疏鬆症病人的進補。

1 當歸生薑羊肉湯：羊肉半斤，當歸五錢，生薑三錢，淫羊藿三錢，枸杞子五錢，洗淨放入鍋中，清水適量，慢火煮 2 小時，至羊肉熟爛為度，調味即可。適合骨

質疏鬆症患者伴有腰膝疼痛，遇寒加劇，畏寒肢冷，大便溏瀉，小便清長等症。

2 首烏芝麻糊：何首烏一兩洗淨，加 2 杯水，小火煮 20 分鐘後，去渣取汁，加入黑芝麻粉 3 匙，松子粉 1 匙，牛奶，黑糖適量，即可飲用。

3 海參燴蹄筋：杜仲 3 錢、續斷 3 錢、枸杞 5 錢洗淨，加 2 杯水，小火煮 20 分鐘後，去渣取汁。烏參、蹄筋先以蔥、薑、米酒煮約 3 分鐘去腥。蔥、薑爆香後加入烏參、蹄筋、筍片、胡蘿蔔片和香菇，炒勻加入藥汁、小火燜煮約 5 分鐘，最後調味勾芡即可。適合骨質疏鬆及筋骨常酸痛的人食用。

4 髮菜煎蛋：蛋 4 個打散，加入黑芝麻 1 大匙、枸杞 2 錢、吻仔魚 1 兩、髮菜 1 錢、蔥末、鹽拌勻。熱油鍋後入蛋液以小火煎熟，再翻面煎即可。含有豐富的蛋白質和鈣質，有補充鈣質及防止鈣質流失的功效，適合成長的孩童，懷孕婦人，年長者和停經後的婦人食用。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。