



最近全球經濟走勢下滑，不管是美國道瓊、日經、香港恆生指數或台股均動盪不安，每日股市的行情如何，是令許多人注意的焦點，而我們自己的骨勢是怎樣，是績優股還是地雷股？會崩盤嗎？

何謂骨勢

骨勢就是指我們骨頭的體積與質量，常用骨質密度稱之。據醫學研究一個人的骨勢走向在三十至三十五歲達最高峰，年過四十後骨勢會以一種緩慢、平穩的速度流失，大約是一年一個百分點。女性在停經後流失增快約為二到三個百分點。男性終其一生將會流失總骨勢的百分之廿五，女性卻高達百分之四十到五十。

骨質疏鬆症初期多無明顯症狀，其自覺性症狀多為腰挺不直、駝背、身高變矮。而骨勢長黑及崩盤的結果便發生腕骨、髌骨及脊椎骨的骨折，據統計六十五歲以上因骨質疏鬆症引發脊椎壓迫性骨折者，男性達**12%**，女性則高達**18%**，其中發生髌骨骨折的婦女，有**15%**以上的人會在骨折發生後一年內去世。

如何了解骨勢

骨勢(骨質密度)常用雙能量X光吸收測定儀(DXA)或超音波來分析。T值在負1到2.5標準差時定義為骨質減少症；若T值為負2.5個標準差以上則為骨質疏鬆症；如果有骨質疏鬆症合併一個部位以上之骨折則定義為嚴重骨質疏鬆症。所以自己是績優骨？還是水餃地雷骨？只要經DXA掃描檢查便一目了然。

不利於骨勢的因素如體重過輕、鈣質攝取量少、不運動、少日曬、飲酒過度、抽煙、有家族史、服用藥物（如類固醇）、甲狀腺或副甲狀腺機能亢進、糖尿病、類風濕性關節炎患者、洗腎患者等。

骨勢如何長紅

目前有三類藥物可協助逆轉挽救已下滑的骨勢，使骨勢上揚長紅，而讓骨骼更強壯，並降低發生骨折的機率。第一類為鈣片及維他命D：此類屬營養補充劑，是治療不可或缺的配角但不是主角。

第二類為抑制骨質流失的藥物如荷爾蒙補充療法、抑鈣激素（靜脈注射或吸入）、雙磷酸鹽類（口服或靜脈注射）、抗RANKL多克隆抗體及選擇性雌激素受體調節劑。第三類為促進骨質生成的藥物如副甲狀腺素，需要每天皮下注射價錢昂貴，適合症狀較嚴重的患者使用。（文／臺北醫學大學·附設醫院風濕免疫過敏科主任 張棋楨第153期/101年12月發行）