

淺談骨質疏鬆症

[發表醫師] :李協興 醫師(外傷科)

[發布日期] :2008/4/23

骨質疏鬆症是一種「老化疾病」，會出現骨質減少及骨內微小結構脆弱，導致骨骼無法負荷外力而發生骨折。一般可分為二類：原發性（**primary**）與次發性（**secondary**）骨質疏鬆症。原發性骨質疏鬆症又稱退化性骨質疏鬆症，病患屬於此類居多，隨著年齡增加漸漸產生，因此多見於老年人，特別是停經後的婦女。次發性骨質疏鬆症主要是由於疾病或藥物等原因，造成體內鈣質流失，此類較多見於青壯年時期。

骨質疏鬆症是悄然形成的，許多人在發生骨折之後，才警覺已罹患骨質疏鬆症，因此實在不能輕忽大意。骨質疏鬆症最重要的是針對高危險群預先防範，以下為常見之危險因子：（一）種族：白人、亞洲人的骨質密度低於黑人。（二）生活型態：包括抽煙、酗酒、咖啡因過量、缺少運動、營養不良、維生素D攝取不足或低鈣高鹽飲食及蛋白質不足或過量者。（三）性別：女性因骨質密度較男性低，且在 25 歲以後，骨密度便逐漸下降，因此發生骨質疏鬆的機會自然較高，而且女性在停經後骨質大量流失，加上平均壽命較長，故為男性之 6 至 8 倍。（四）年齡及體質因素方面，年齡愈大或體型愈瘦小者，危險性也愈高。（五）遺傳體質：有家族病史者。（六）性腺功能不足：包括早發性停經或次發性停經者。（七）藥物：如利尿劑、抗癲癇藥、類固醇、甲狀腺素、四環黴素、肝素、化學療法。

診斷骨質疏鬆症主要仰賴臨床儀器檢查，目前健保局對骨質疏鬆症之診斷以 DXA 檢查結果為準，根據 $T\ score < -2.5$ 即屬骨質疏鬆症；另有規定接受骨質密度 DXA 測量之適應症如下：（一）內分泌失調可能加速骨質流失者（限副甲狀腺機能過高需接受治療者、腎上腺皮質醇過高者、腦下垂體機能不全影響鈣代謝者）。（二）非創傷性之骨折者，如脊椎壓迫性骨折或髌骨骨折等。（三）五十歲以上之婦女、停經後之婦女正接受骨質疏鬆治療追蹤者。如果需要再次施行 DXA 骨質密度測量者，間隔時間應為一年以上，且以三次為限。

至於「超音波」由於方便性及價格合理，頗多醫療院所用來篩選骨質疏鬆症，但目前它只能測量跟骨（calcaneus）、指骨（phalangeal）、橈骨（radius）及脛骨（tibia）等部位，且測量結果受諸多因素影響而出入頗大，所以目前只具有大量篩選之參考價值，無法成為診斷骨質密度之標準工具。

面對骨質疏鬆症最好的對策便是提早預防其發生，人體在三十五歲以後，每年骨質平均減少約 1%，因此，最好在二十五歲前盡量取得並貯存骨本，二十五歲以後盡量維持骨本，減緩流失的速度，預防方法包括規律適度的運動習慣、維持適當體重、適度曬太陽以幫助體內形成維生素 D、攝取均衡飲食（尤其要吃含鈣豐富的食物），同時應避免大量攝取茶、咖啡、可樂等飲料，更要避免喝酒、抽煙。

陽光可促進製造維生素 D，人體皮膚只要每次照射陽光約十至十五分，每週三至四次，一年有七、八個月的時間，就能獲取所需要的維生素 D。維生素 D 屬於脂溶性維生素，每日需要量約為 400 IU，從食物可獲得補充，如魚肝油、鰻魚、沙丁魚、鯖魚、鮭魚等都是富含維生素 D 的食物。均衡攝取鈣質也是維持骨質相當重要的一環，含鈣豐富的

食物包括小魚乾、牛奶、黑芝麻、乾酪、紫菜、苜蓿、髮菜、豆乾、海帶等。

!!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。