

淺談骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是什麼樣的疾病？

談到骨質疏鬆症，印象中總讓人覺得是老人的疾病，不過除了老年性骨質疏鬆症之外，別忘了還有在更年期的人也容易罹患的停經後骨質疏鬆症。事實上，就連年輕的女性也有罹患骨質疏鬆症的危險。這當中不外乎是因為現代人的飲食習慣：包含挑食、酒精及咖啡因等等，再加上繁忙的都市生活讓人們疏於運動，於是，骨質疏鬆即悄悄的找上門來。

在罹患骨質疏鬆症後，不僅容易骨折，由於骨骼萎縮，還會使身高縮減。而骨折的後遺症還會造成高齡者臥病在床，甚至導致老人癡呆症等問題。骨質疏鬆症風險因子隨著飲食、種族與環境等諸多因素而有不同，且因人而異。以下列出的是中華民國骨質疏鬆症學會參考 IOF 內容編譯而成的「一分鐘骨鬆風險評估表」，請您花一分鐘的時間，替自己評估是否為罹患骨質疏鬆症的高風險群。

19 個簡易問題，讓您更了解自己的骨頭健康！

問題		是	否
家族病史			
1.	父母曾被診斷有骨鬆或曾在輕微跌倒後骨折？		
2.	父母中一人有駝背狀況？		
個人因素			
3.	實際年齡超過 40 歲？		
4.	成年後是否曾經因為摔倒而造成骨折？		
5.	是否經常摔倒(去年超過一次)，或者因為身體較虛弱而擔心摔倒？		
6.	您四十歲後的身高是否減少超過 3 公分以上？		
7.	是否體重過輕？(BMI 值少於 19) 【註 1】		
8.	是否曾服用類固醇藥片(例如可體松，強體松)連續超過 3 個月？(可體松通常為治療氣喘、類風濕性關節炎以及某些發炎的疾病)		
9.	是否患有類風濕性關節炎？		
10.	是否被診斷出有甲狀腺或是副甲狀腺過高的狀況？		
女性朋友請繼續回答以下問題：			
11.	您是否在 45 歲或以前便已停經？		
12.	除了懷孕、更年期或切除子宮後，您是否曾停經超過 12 個月？		
13.	您是否在五十歲前切除卵巢又沒有服用賀爾蒙補充劑？		
男性朋友請繼續回答以下問題：			

14.	是否曾經因雄性激素過低而出現陽萎、失去性慾的症狀？		
生活型態			
15.	您是否每天飲用超過相當於兩小杯份量的酒？【註2】		
16.	有長期吸菸習慣，或曾經吸煙？		
17.	每天運動量少於30分鐘？（包含做家事、走路、跑步等）		
18.	您是否避免食用乳製品又沒有服用鈣片？		
19.	您每天從事戶外活動時間是否少於10分鐘，又沒有服用維他命D補充劑？		

【註1】BMI 計算方式=體重(公斤)÷身高的平方(公尺²)

【註2】2單位飲酒範圍=約為20公克的酒精，相當於500C.C.啤酒(酒精濃度4%)；160C.C.紅酒(酒精濃度12.5%)；50C.C.烈酒(酒精濃度40%)

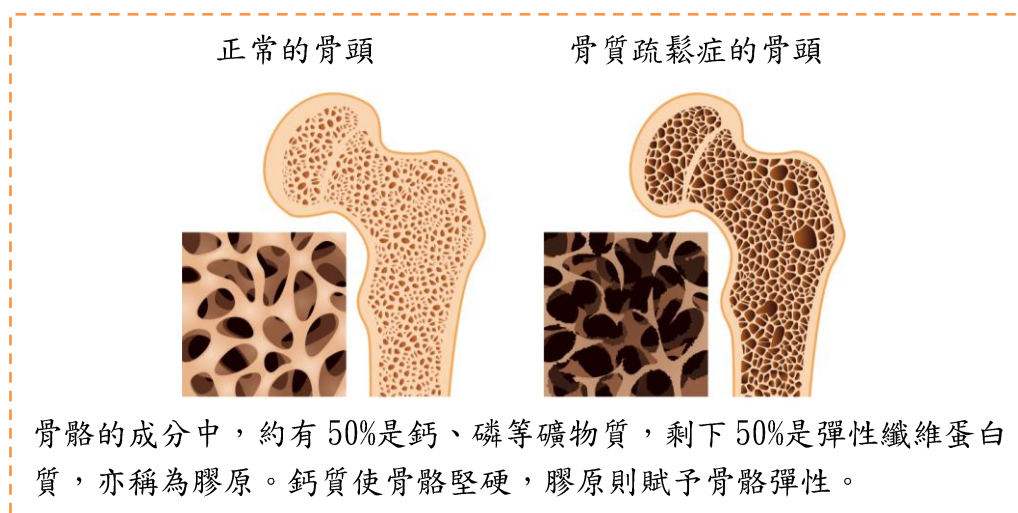
(資料來源：國際骨質疏鬆症基金會 IOF, 2007)

以上如果有任何一項問題回答「是」，並不表示您已經罹患骨質疏鬆症，而是表示您個人的骨鬆危險因子較多，相對罹患骨鬆的風險較高，建議您與專科醫師討論，並至醫院進一步檢測骨質密度！

造成骨質疏鬆症的原因是什麼？

骨質疏鬆症的英文名稱為 Osteoporosis。其中，Osteo 即骨頭，porosis 即多孔之意。在世界衛生組織的定義是「骨量減少與骨骼微細構造的劣化，導致骨骼變得脆弱、容易骨折的狀態」。也就是骨骼密度降低、變得空洞、脆弱的狀態，是一種全身骨骼疾病。

骨骼為了保持硬度與韌性，會反覆被破壞與生成，持續地變化。當流失的舊骨質多於骨細胞製造的新骨質，會導致骨質流失，造成骨質內部構造出現空隙，最後引起骨質疏鬆症。



骨質疏鬆症的類型及症狀有哪些？

最常見的骨質疏鬆症有下列兩種，一是停經後 5 至 10 年出現的「停經後骨質疏鬆症」，另一是「老人性骨質疏鬆症」。

造成停經後骨質疏鬆症的原因，是停經後婦女的卵巢功能停止，維持骨質密度的女性荷爾蒙（動情激素）分泌減少所致。動情激素會促進骨質製造細胞的作用及促進維他命 D 在腎臟合成。在 45 歲前停經（或者進行卵巢摘除手術）的婦女，骨量快速流失，罹患骨質疏鬆症的危險性較高。

老人性骨質疏鬆症常見於 70 歲以上的高齡者，女性為男性的 2 倍。隨著年紀增長，製造骨質的細胞功能衰退，鈣質和維生素 D 攝取量不足，腸道的吸收功能變差，導致骨質合成減少。

長期臥病在床，或因其他疾病服用類固醇或罹患甲狀腺、肝臟、腎臟疾病而導致骨質流失，有時也會造成骨質疏鬆症。此外，酒精會妨礙鈣質吸收、香菸會降低血液內動情激素的含量，增加骨質疏鬆的風險。母親有骨質疏鬆症的婦女，也比較容易罹患骨質疏鬆症。

骨質疏鬆症最初的徵兆是，稍微跌倒，手腕、大腿骨或脊椎就發生骨折。脊椎相互壓迫會造成背痛、駝背、身高變矮。嚴重的脊柱彎曲會壓迫到肺部、消化道甚至膀胱，造成呼吸困難、尿失禁等問題。

如何診斷骨質疏鬆症？

藉由理學檢查、X 光骨骼攝影、定量超音波 (QUS)、雙能量 X 光吸收儀 (DXA) 及骨骼代謝指標等，皆常做為評估骨質疏鬆症的依據。其中，以雙能量 X 光吸收儀 (DXA) 被視為診斷骨質疏鬆症的黃金標準，可以用來測量身體的任何部位，但是通常使用於腰椎及髖骨處。

其原理是利用兩種不同能量的 X 光為射源掃描受測部位，並依據骨骼和軟組織吸收的量及照射到的面積換算出 BMD 值 (g/cm^2)。這項檢查的輻射劑量僅胸部 X 光的十分之一，是最大的好處之一。

雙能量 X 光吸收儀 (Dual energy X-ray Absorptiometry, DXA)



預防勝於治療！

目前並沒有根除骨質疏鬆症的方法，骨質一旦被損傷，就無法完全恢復原樣。目前以減輕症狀、紓解疼痛及預防骨折為主，並根據患者的年齡、性別、病歷及骨質疏鬆的程度、骨折部位等不同而異。

不過，骨質疏鬆症是可以充分預防的疾病！即使已經有骨質疏鬆症，也可以藉由改善生活習慣和飲食、增加運動量來減緩骨質流失，停經後婦女則更應接受骨質密度檢查，了解自己的骨質骨本、進而利用更有效率的路徑來更有效的預防骨質流失。下列列出三大方向，來幫助您建立強壯骨本！

-
- 一、運動打造強壯骨骼：步行或是有氧舞蹈等，都有助於強壯骨骼。一天走 1.6 公里的女性比不走路的女性多保骨本 4-7 年。
 - 二、均衡飲食：攝取充足的鈣質、且不挑食、避免不當減肥。高鈣食物隨手可得，牛乳、萵苣、小魚乾、蝦米、黑芝麻、乾紫菜等；也應攝取植物性賀爾蒙食物如豆腐、豆漿，以避免體內賀爾蒙急遽下降。相對的高蛋白和高磷食物（紅肉、內臟、豆類、含糖飲料）則會加速骨質流失，應減少攝取。酒精與咖啡因食物不利於鈣質吸收，也應避免。
停經後若無接受賀爾蒙治療的女性，每天應補充鈣質 1500 毫克，男性每天應攝取 1000 毫克鈣質。但是鈣質也會抑制一些藥物的吸收作用，食用間隔

時間應特別注意，因此建議請教專業醫師才是最佳途徑。

三、適度的曬太陽：陽光中的紫外線可以活化維他命D。每天攝取400-800IU維他命D輔以曬太陽10分鐘，就可以輕鬆轉換獲得2000IU的維生素D。

骨質疏鬆症與骨折緊密相連，骨折最常發生的部位在股骨（髖關節）、脊椎及手腕等部位；其中以髖關節骨折最為嚴重。據統計有5%至20%的患者會危及生命，50%患者不良於行，造成永久性的傷害。脊椎骨折也會造成劇烈疼痛、身體畸形及行動力衰退。根據中華民國骨質疏鬆症醫學會統計，台灣骨質疏鬆人口，50歲以上女性高達25%；60歲以上的人口有16%罹患骨質疏鬆症，其中80%為女性。

當骨質密度T值小於-1時，就要加強營養、補充鈣質、規律運動與曬太陽。因為骨質疏鬆這種隱形殺手，每年以1%的速度在流失您的骨本。當骨質密度T值逾-2.5以下時，就進入骨質疏鬆的危險期了。英國骨鬆權威John A. Kanis建議「骨質疏鬆症最好的治療方法就是預防繼續流失骨質」。

了解您的骨質，進而善待您的骨質，期以創造美滿的老年生活品質，請接受骨質密度測量檢查。