

# 骨质疏松症

## ◆骨质疏松症的定义

根据世界卫生组织（WHO）公布有关成人骨质疏松症的定义为『一种因骨量减少或骨密度降低而使骨骼微细结构发生破坏的疾病，恶化的结果将导致骨骼脆弱，并使骨折的危险性明显增高』。美国国家卫生院更进一步强调骨质疏松症为『一种因骨骼强度减弱致使个人增加骨折危险性的疾病』。

## ◆骨质疏松的症状

骨质疏松症患者除非因为发生骨折后造成疼痛和行动障碍，平日不会有任何感觉，严重的骨质疏松患者也可能因为骨骼的硬度降低而容易感到筋骨酸痛及行动力变差。此外身高如果明显减少也可能和骨质疏松症有关。骨质疏松症的严重后果就是骨折，根据流行病学统计台湾地区六十五岁以上妇女 19.8%已有一个以上的脊椎压迫性骨折，男性则为 12.5%。每年因为骨质疏松症所引起的六十五岁以上老人髌部骨折约有 12000 例，其第一年死亡率在女性为 15%，男性约 22%，与末期乳癌的死亡率相当，所以它又有『隐形杀手』之称。

## ◆什么人容易得骨质疏松？

骨质疏松症的风险因子随着饮食，种族与环境等诸多因素而有不同，例如：

- (1) 父母亲曾转骨质疏松性骨折。
- (2) 体重轻於同龄之第 25 百分位（或身体质量指数  $< 20$  公斤 / 公尺<sup>2</sup>）者。
- (3) 成年期后曾发生骨折（手脚指、颜面骨除外）
- (4) 40 岁以前停经。
- (5) 生育年龄中，曾有累积达二年以上之无月经。
- (6) 使用类固醇时间超过六个月以上。
- (7) 失智症已有行动不正常者。
- (8) 甲状腺机能亢进一年以上者。
- (9) 副甲状腺机能亢进病史者。
- (10) 肝硬化患者。
- (11) 双眼视力不良者。
- (12) 长期抽菸或喝酒者。

## ◆如何诊断骨质疏松症？

骨质疏松症的诊断以骨质密度检查最为方便可靠，尤以中轴型的双能量 X 光吸收仪（dual energy X-ray absorptiometry, DXA）测量腰椎或髌骨为准，使用超音波测量足跟骨或前臂桡骨的仪器仅能提供简易的筛检，不能作为诊断的依据。一些和骨骼代谢有关的生化指标对诊断和监测骨质疏松症的治疗效果亦具有临床价值。

如 您 對 骨 质 疏 松 症  
內 容 瞭 解 請 簽 名  
病患或家屬簽章 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

## ◆那些人应该接受骨密度检查？

- (1)65 岁以上或提早停经并有危险因子的妇女
- (2)70 岁以上男性
- (3)脆弱性骨折患者
- (4)罹患可导致低骨量或骨量流失之相关疾病者
- (5)使用可能导致低骨量和骨量流失之药物者
- (6)有骨量不足证据而可能接受治疗者
- (7)已接受治疗需监测疗效者

## ◆得了骨质疏松症该怎么办？

目前临床上可以有效治疗骨质疏松症的药物相当多，可是由於健保给付门槛设定较高，所以早期骨质疏松患者和未发生脊椎压迫性骨折或腕部骨折的患者都无享受健保付使用特效药。基於治疗的效益和避免因为骨折发生而造成健康上的损害，仍鼓励患者及早接受经由专科医师处方的药物治疗，不宜道听途说自行购买市售的健康食品服用而耽误治疗。同时应接受医师评估个人健康状况及生活型态并作适当的修正，摄取足够的钙和充分的户外运动与负重运动，定期接受骨质密度追踪检查。此外应注意生活及居家安全以避免意外跌倒而发生骨折。

## ◆预防骨质疏松的小锦囊

- 1.骨本累积从小做起。
- 2.多喝牛奶及奶制品如乳酪、优格和冰淇淋等。
- 3.做菜及点心时加入奶水或奶粉，例如玉米浓汤和奶油青花菜，让菜色更可口并增加钙含量。
- 4.多吃含钙量丰富的食物如黑芝麻、坚果、发菜、深绿色蔬菜、小鱼乾、沙丁鱼、豆类制品如豆腐和豆浆等。
- 5.多做户外运动和晒太阳以增加体内维生素 D 的生成，促进肠道对钙的吸收。
- 6.多做负重运动可以刺激造骨功能，强化骨骼及肌肉力量，减少骨折发生的机会。
- 7.服用钙片时须和食物间隔，最好在早餐前一小时以果汁吞服，可刺激胃酸分泌，帮助钙的吸收。
- 8.定期接受骨质密度检查，确实掌握骨骼健康。