

骨質疏鬆症

文 / 陳鵬仲
新竹國泰綜合醫院骨科主治醫師

“醫生，我膝蓋痛是不是骨質疏鬆？”

“醫生，我常常背痛是不是骨質疏鬆引起的？”

這些問題是骨科醫師門診常常被高齡長者問到的問題，可見長者對骨質疏鬆的誤解之深。骨質疏鬆大多為無症狀，骨質疏鬆症會導致骨骼變得脆弱，以至於跌倒甚至彎腰或咳嗽等輕微壓力都會導致骨折，所以常常被稱為“沉默的殺手”。

根據國民健康署 106-109年調查結果發現，65歲以上民眾的骨質密度，約16%患有骨質疏鬆，其中女性佔了8成。骨骼是不斷分解和替換的活組織。人體骨骼的骨量大約在20至30歲前會達到最高峰，當新骨的生成趕不上舊骨的流失時，就會發生骨質疏鬆症。骨質疏鬆症影響所有種族的男性和女性。但白人和亞洲女性，尤其是已過更年期的老年女性，風險最高。藥物、健康飲食和負重運動可以幫助預防骨質流失或強化已經脆弱的骨骼。

大多數人都不知道自己患有骨質疏鬆症，直到骨質疏鬆症導致他們骨折。骨質疏鬆症會使您的任何骨頭更容易骨折，但最常受影響的骨頭包括：

- 髖部（髖部骨折），大多因往後跌坐。
- 手腕，因前倒手撐地。
- 脊柱（椎骨骨折）。

儘管骨質疏鬆症不會直接引起症狀，但身體上發生的一些變化，可能意味著您的骨骼正在失去強度或密度，這些警訊可能包括：身高減少一寸或更多、自然姿勢的變化(越來越駝背)、長期背痛，和骨頭比想像中容易骨折。

任何人都可能患骨質疏鬆症。某些族群為高風險群，其中分為：

- 1.無法改變的因素：女性較男性高，高齡長者，白人或亞裔族群，家族史，身材較矮小的族群。
- 2.荷爾蒙因素：更年期女性雌激素下降，過多的甲狀腺激素，副甲狀腺和腎上腺過度活躍也有關。
- 3.飲食因素：鈣攝取量低，飲食失調，胃腸外科(如縮胃或部分腸道切除)。
- 4.類固醇和其他藥物的使用。
- 5.醫療疾病問題：如乳糜瀉，發炎性腸道疾病，腎臟或肝臟疾病，癌症，多發骨髓瘤，類風濕關節炎等。
- 6.生活習慣：久坐不動的生活方式，過量飲酒，煙草的使用。





骨質疏鬆的檢查，目前公認的骨質密度測定標準只有一種，那就是利用雙光子式吸收儀檢查身體最易發生骨鬆性骨折的腰椎或臀部等部位。這兩部位的骨折，對長者的生活品質不止嚴重受到影響，以及對家人的經濟和照顧負擔也大大的受到影響。另外，依據健保署的紀錄，髖部骨折的死亡率高達每年15%。

預防勝於治療

良好的營養和定期運動對於一生保持骨骼健康至關重要。

鈣

18至50歲的男性和女性每天需要1000毫克鈣。當女性年滿50歲、男性年滿70歲時，每日攝取量應增加到1,200毫克。

鈣的良好來源包括：帶骨鮭魚或沙丁魚罐頭，低脂乳製品，深綠色葉菜類，豆製品如豆腐等。

飲食攝取不良長者，如果無法從飲食中攝取足夠的鈣，可以考慮服用鈣補充劑。每日鈣的攝取也要適中，過多的攝取也會造成一些身體上的副作用。50歲以上的人每天從補充劑和飲食中攝取的鈣總量不應超過2,000毫克。

維生素D

維生素D可以提高身體吸收鈣的能力，並改善骨骼健康。人們可以從陽光中獲取一些維生素D，大多數人每天至少需要600國際單位(IU)的維生素D。70歲後，建議增加到每天800IU。

運動

運動可以幫助您強健骨骼並減緩骨質流失，尤其負重運動如步行、慢跑、跑步、爬樓梯、跳繩和產生衝擊力的運動，其主要影響腿部、臀部和下脊柱的骨骼。無論何時開始運動都會對您的骨骼有益，養成運動的習慣是預防骨質疏鬆最重要的因素。

藥物

骨質疏鬆症藥物治療主要分為兩大類。第一類是促進骨質生成，目前台灣市面上的促進骨骼成長的藥物為副甲狀腺素類針劑藥物Forteo，此類藥物於全民健保歸類為二線用藥。另一類為抑制骨質流失，有口服或針劑雙磷酸鹽類藥物、RANKL單株抗體Prolia、雌激素受體選擇性調節劑Evista等。

避免骨質疏鬆往往預防勝於治療，雖然隨著年齡的成長，骨質的流失無法避免，但適當的運動養成，鈣質的補充，維生素D的攝取及正常的日常生活習慣，才是預防和減緩骨質疏鬆最重要的因素。

