

認識骨質疏鬆症

國泰綜合醫院 健檢中心 護理部編印 著作權人:國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 何謂骨質疏鬆症

世界衛生組織（WHO）定義骨質疏鬆症為一種全身骨骼疾病，其特徵包括骨量減少，骨組織的顯微結構變差，造成骨骼脆弱，骨折危險性增高。台灣地區 65 歲以上人口中，每 9 人即有 1 人罹患骨質疏鬆症，其中女性多於男性；而女性又以停經更年期後佔大多數。

目前骨密度的測定，以雙能量 X 光吸收儀（dual-energy X-ray absorptiometry, DXA）為準。與健康年輕人之骨密度相比，可依下表診斷骨質疏鬆症（此標準僅適用於 50 歲以上男性或停經後女性，49 歲以下成年人則需有低衝擊性骨折的證據方可考慮診斷）：

T值	診斷	骨折風險建議
>-1	正常骨量	風險較低，可維持健康生活
-1~-2.5	骨質缺乏	風險中，應諮詢醫師調整生活型態

T值	診斷	骨折風險建議
<-2.5	骨質疏鬆	風險高，應諮詢醫師作進一步處置，並避免跌倒

■ 骨質疏鬆症之症狀

症狀主要是因脊椎壓迫性骨折所引起，包括腰酸背痛、關節變形、駝背、變矮等症狀，如果脊椎極度彎曲，可能會造成行動不便，甚至是呼吸困難的情形。

■ 危險因子

- 高齡、女性
- 體重過瘦
- 抽煙、酗酒
- 缺乏運動
- 鈣攝取不足、過量攝取含咖啡因飲料
- 停經後或卵巢切除
- 糖尿病、腎臟病、肝病、甲狀腺或副甲狀腺疾病
- 長期服用類固醇藥物
- 家族史

■ 如何預防骨質疏鬆症

世界骨質疏鬆基金會指出，在年輕時多增加10%骨密度，就可延緩骨鬆發生達13年。以下為關於增加骨密度之建議：

- 控制體重，維持身體質量指數(BMI)在理想值18.5至24之間。〔BMI=體重(公斤)/身高²(公尺²)〕
- 均衡的飲食，適量增加鈣質與維生素D的攝取。每日鈣質建議量為1000毫克，維生素D建議量為800國際單位。
- ◆ 高鈣來源建議：乳製品(奶粉、乳酪、起司)、海鮮類(小魚乾、蝦米)、豆類(豆干、凍豆腐)、深色蔬菜(芥藍菜、紫菜)、黑芝麻。
- ◆ 鈣片：可能出現脹氣、便秘等副作用，可在服用時多喝水；碳酸鈣則建議飯後服用。
- ◆ 維生素D：建議增加戶外活動，充足日曬。
- 戒菸，戒酒，減少咖啡攝取。
- 適量運動，尤其以荷重運動為主。荷重運動主要是腿部和足部的骨骼肌肉為了支撐身體，須花費力氣來對抗重力的運動；可多從事健走、慢跑、爬樓梯、登山、跳繩、舉啞鈴等，以增加骨質密度和強健肌肉，並改善身體的協調與平衡。

■ 如何治療

目前治療骨質疏鬆症的藥物，有雙磷酸鹽類以及其他種類的藥物可供選擇，臨床醫師會根據病患的狀況不同，開立合適的藥物使用。無論使用何種藥物，均須依照醫師指示用藥，不得自行任意停藥。

萬一民眾經確診罹患骨質疏鬆，除了持續正確的飲食與規律運動的習慣外，應特別加強預防跌倒的措施，以免發生骨折。以下是預防跌倒的相關建議：

- 定期檢查視力，矯正視力
- 確認家中的光線充足
- 轉換姿勢時應採漸進式，動作放慢
- 選擇防滑的鞋子，必要時以拐杖輔助
- 臥室可設置夜燈，避免半夜起床時跌倒
- 浴室內架設扶手與防滑設備，保持乾燥

參考資料：衛生福利部國民健康署

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 8330~8331

我們將竭誠為您服務！

AB100.476.2018.09 初訂

2020.05 審閱