

骨質疏鬆症

高雄醫學大學

家庭醫學科

主治醫師 邱鈺雯

什麼是骨質疏鬆症

- 骨質疏鬆症顧名思義就是「骨質減少」所造成的問題，骨質異常減少導致骨骼逐漸變得脆弱，而呈現容易骨折的狀態！
- 骨頭的密度下降，變得多孔、脆弱、易折，無法與壓力和扭力對抗。當骨質減少到臨界值時，一不小心往往會引起骨折或無以挽救的併發症。
- 骨質疏鬆症又分爲
 - － 原發性骨質疏鬆症 和
 - － 繼發性骨質疏鬆症。

原發性

- 又稱退化性骨質疏鬆症
- 病患大部份屬此類，主要因年齡增加導致。
- 台灣地區老年人發生比率相當高：女性約19%，男性為12%。

繼發性

- 乃是因爲某些疾病
- 長期服用某種藥物 或
- 不良生活習慣
- 造成體鈣負平衡而引起，這類骨質疏鬆症較多見於青壯年族群，女性**25**歲以後，骨密度便逐漸下降。
- 又可分爲
 - 婦女停經性骨質疏鬆症〔 postmenopausal osteoporosis ， Type 1 〕
 - 年齡老化性骨質疏鬆症〔 age-associated osteoporosis ， Type2 〕
 - 先天性骨質疏鬆症〔 idiopathic osteoporosis 〕

世界衛生組織(WHO)標準值)

T-score 值	情況	描述
0 以上	骨質良好	骨質密度屬正常，多攝取鈣質，多存骨本。
-1~0	骨質正常	骨質密度屬正常，多攝取鈣質，多存骨本。
-1~-2.5	骨質流失	骨質逐步流失，減少不良習慣，定期健康檢查並和醫師配合。
-2.5 以下	骨質疏鬆	遠離不良習慣，定期健康檢查，個人應注意避免跌倒及外力撞擊，以免發生骨折並和醫療院所密切配合。

如何診斷骨質疏鬆症呢？

- 常用的方法包括有：
- (1) X光檢查：一般X光檢驗並不靈敏，骨質必須流失30%以上X光檢驗才出現異常，因此不能作為骨質密度測量之利器，唯對於是否已發生骨折仍有其診斷價值。
- (2) 血液檢查、尿液檢查：以鑑別是否合併其他疾病或其他原因造成的骨質疏鬆症。
- (3) 骨質密度檢查：有許多不同的檢測方法，其中最常見的方法為：
 - 雙能量X光收測定儀（Dual Energy X-ray、DEXA法）
 - 超音波測量法。

容易造成骨質疏鬆症的危險因子

- (1) 種族：白人及亞洲人較黑人有較低之骨質密度。
- (2) 生活型態：包括抽煙、酗酒、咖啡因過量、缺少運動、營養不良、攝取維生素D不足或低鈣高鹽飲食及蛋白質不足或過量者。
- (3) 性別、年齡及體質都會影響骨質密度：年齡愈大、體型愈瘦小者，危險性愈高。此外女性因骨質密度較男性低，又因停經後骨質大量流失，所以罹患骨質疏鬆症的機率為男性之6至8倍。
- (4) 遺傳體質：家族病史當中有人罹患骨質疏鬆症者，其他家族成員發生骨質疏鬆症的機會也大增。
- (5) 性腺功能不足：如早發性停經者。其生理機轉也與賀爾蒙的不足造成成骨作用不足有關。
- (6) 使用某些特定藥物：如利尿劑、抗癲癇藥、類固醇、甲狀腺素、四環素、化學療法...等也都會造成骨質疏鬆症。

危險因子

- 停經婦女(荷爾蒙)
- 老化(特別65歲以上的老年人)
- 煙、酒、咖啡、茶攝取過量
- 缺乏運動(一週少於3次，每次少於30分鐘)
- 鈣質攝取不足(成人少於800毫克/天；停經後婦女少於1000毫克/天)
- 每日鈣的攝取量：青少年約1200毫克、成年婦女約1000毫克、停經後婦女約1500毫克

- 骨質疏鬆症是現代女性健康大敵
- 根據統計，年過50歲的女性有1/2 以上會有某種程度的骨質疏鬆症狀，但是這些女性或許聽過骨質疏鬆症，卻沒想到自己可能已經骨質疏鬆，也低估了它的危險，不知道它可能和心臟病癌症一樣可能致命

骨質疏鬆症常見症狀：

- 疼痛
- 腰酸背痛
- 骨折
- 脊椎或關節變形
- 身高變矮及駝背(俗稱：老倒縮)

如何預防骨質疏鬆症呢？

- 趁年輕盡量貯存骨本
- 中年以後盡量維持骨本，並減緩流失的速度
- 預防方法如下：
 - － 規律而適度的運動習慣、散步、慢跑、爬樓梯、騎腳踏車、打球
 - － 多做一些負重運動：如啞鈴、沙包
 - － 維持適當的體重
 - － 適度的曬太陽，幫助體內維生素D的形成、陽光的主要製造維生素D的來源，人體皮膚只要每次照射陽光約十至十五分，每週三～四次，一年有七、八個月的時間，就能獲取人體所需要的維生素D。
- 避免喝酒、抽菸、避免大量攝取茶、咖啡、可樂等含咖啡因的食物
- 並依醫師指示，適量補充女性荷爾蒙、鈣片或抑鈣素等，而且密切追蹤骨質密度。

雌激素（女性荷爾蒙）

- 更年期的女性及卵巢切除的婦女，適當的補充雌激素，能有效地防治骨質疏鬆症，並可減少心臟病的發生。
- 但一般人擔心使用女性荷爾蒙安全嗎？婦產科專科醫師表示，荷爾蒙在醫師謹慎的使用之下是安全而有效的
- 然而有肝疾、高血壓、高血脂、乳癌、子宮肌瘤、中風等患者，則不宜採用。

抑鈣素 (降鈣激素calcitonin)

- 多胜類荷爾蒙製劑
- 它能抑制骨質的分解，其作用也是可以抑制蝕骨細胞的活性，並能達到止痛
- 此藥的副作用較少，但長期使用效果則有限
- 目前常使用的是取自鮭魚的降鈣素，其效用比人體分泌的強30~40倍，
- 劑型是以噴鼻及針劑為主。
- 優點是它有其他藥物所沒有的止痛作用，所以很適用於急性骨折。
- 缺點是價格昂貴，一瓶鼻用噴劑要一千多元。

雙磷酸鹽類

- 如：福美善錠 (fosamax)即是。
- 此藥可抑制蝕骨細胞的活性，防止骨質持續流失，不但能增加骨質密度，也減少了骨折發生率。
- 服用本藥時，要在早餐前，以白開水吞服，不可以其他飲料替代，服完後半小時需保持直立，勿仰躺，以免刺激食道黏膜。

其他

- 活性維生素D：促進維生素D的吸收、調節鈣磷平衡，達到防治骨質疏鬆的效果。但是維生素D本身也會破壞骨細胞，故不宜使用過量。
- 氟化鈉：據美國研究指出，用來預防齲齒氟化鈉，與鈣同時定期使用，可防止脊柱骨折，具恢復骨質之效。

如何選擇食物

- 許多人只注意到牛奶對兒童健康有極大重要性，而忽略了成年人對牛奶的需要。
- 成年人每天需要攝取大約1000毫克，超過三十五歲之後，所需更多。
- 持續從飲食中補充鈣質，至為重要。乳類食品如牛乳、乳酪、酸乳酪及雞蛋等
- 許多家常食物也含有鈣，魚類，特別是連骨頭一起吃的魚類，生蠔、蚌類等，都是鈣質豐富來源。
- 豆腐是素食者喜愛的食物，由於製造過程中添加了鈣化合物，因此含有大量鈣質。

富含鈣質的食物

- 頭髮菜、黑芝麻、豆枝、紫菜、田螺、小魚干、蝦米、蝦仁、小魚、鹹菜干、奶粉、金勾蝦(乾)、條仔魚

小撇步

- 燉煮排骨或大骨湯時，加一些醋或檸檬有利於鈣的釋出。
- 多選用能含骨頭一起吃下去的食物加小魚乾、帶骨的罐頭魚(沙丁魚、虱目魚)。
- 鈣片服用時和食物間隔，最好在早餐前一小時服用，以果汁吞服，刺激胃酸分泌，幫助鈣的吸收。

Thank you for your attention