

# 何謂骨質疏鬆症

## 一、前言

骨質疏鬆症通常是慢慢發生的，骨質逐漸流失到一定程度後，容易引起易碎性骨折，開始的症狀為骨折導致疼痛，嚴重者則可能造成行動障礙甚至死亡。世界衛生組織(WHO)於 1998 年將 10 月 20 日訂定為世界骨質疏鬆日，根據中華民國老年醫學會調查，台灣地區 65 歲以上人口中，每九個人即有一人患有骨質疏鬆症，其中女性發生率明顯較男性高，尤其停經後的婦女約有 25%機會發生骨質疏鬆症。

## 二、定義

人體內共有 206 塊骨骼，骨骼中儲存了人體 99%的鈣含量，小時候骨骼的生成會多於破壞，鈣質會不停的累積在骨骼，正常在 30 歲左右骨質會達到高峰，而隨著年紀增長，骨質會逐漸流失，正常的骨質減少稱為「骨質缺乏」；當骨質流失過多，使得原本緻密的骨頭產生許多孔隙，呈現中空疏鬆現象，稱為「骨質疏鬆症」。

## 三、病因

人體的骨骼會隨著我們發育愈來愈強韌，約在二十至三十多歲時骨質強度會達到最高峰，三十歲以後，人體開始老化；由於骨骼再造過程中，鈣從骨骼移出比積存的量還多，所以骨質密度就開始減少了，二、三十歲以後，每年骨質平均減少 1% ，停經後會加速骨質流失。

骨質疏鬆症會造成骨內孔隙變大變多、骨小樑量變小、骨皮質變薄、骨密度變少、單位體積骨骼所含礦物質減少。

## 四、骨質疏鬆的問題有多嚴重？

(一)停經，包括提早或手術引起之停經

(二)年長者

(三)使用某些藥物，如：類固醇、利尿劑、肝素、化療藥物、甲狀腺素以及一些抗癲癇用藥等

(四)骨質疏鬆症家族史者

- (五)身材薄弱（體重小於 47 公斤）及小骨架者
- (六)長期食用低鈣飲食
- (七)不正常之月經週期（月經失調）
- (八)神經性厭食或貪食症
- (九)沒有活力的生活型態：如不動或長期臥床
- (十)抽菸
- (十一)飲酒過量
- (十二)咖啡因過量

## 五、症狀

早期通常沒有症狀，等骨質無聲無息的流失，造成骨折以後才發現，這些症狀大多與骨折相關。症狀常有骨折、疼痛、腰酸背痛、脊柱或關節變形、身高變矮及駝背現象，常見的「老倒勾」即是指這種現象。

## 六、檢查方法

骨質密度測定法，可以在骨折尚未發生之前，斷定受測者是否患有骨質疏鬆症；還可以判斷骨質密度及是否有罹患骨質疏鬆症的危險，目前僅當做初步篩檢的工具。

根據醫師建議，符合以下情況的人，應該接受骨質密度測定：

- (一)65 歲以下的成年婦女。
- (二)超過 40 歲、曾經骨折、願意接受骨質疏鬆症治療的人。
- (三)屬於骨質疏鬆症高危險群的婦女、男性和兒童。在一般情況下，只要符合兩項以上的危險因子，就會被認為屬於高危險群。

## 七、藥物治療

- (一)雙磷酸鹽類：雙磷酸鹽類能與 hydroxyapatite 結合，抑制噬骨細胞再吸收，不論是否有骨質疏鬆症，均可明顯增加骨質密度。雙磷酸鹽類如 Alendronate( Fosamax )必須空腹服用，不可咀嚼咬碎，服藥後要維持站姿，至少三十分鐘不能躺下，以避免食道炎。
- (二)抑鈣素(Calcitonin)：能抑制蝕骨細胞骨骼再吸收。在腎臟抑鈣素能減少鈣與磷被再吸收。
- (三)選擇性雌性激素調節器( SERMs)： Evista (Raloxifene，穩鈣)不會增加

乳癌及子宮內膜癌的危險性，也不能增加骨質密度，但能減少脊椎骨折。

(四)荷爾蒙補充療法(HRT)：荷爾蒙補充療法的用藥有 Trisequens、Activelle 等，可以預防骨質疏鬆症所造成的骨折，並可以改善更年期婦女陰道乾燥、顏面潮紅、盜汗等不適症狀。但患有子宮內膜癌、乳癌、中風、肝功能及凝血功能問題的婦女，則不適合使用荷爾蒙補充療法。

(五)維他命 D：肝腎功能不佳的病人無法活化維他命 D，可以服用 Calcitriol (1,25-(OH)<sub>2</sub> vitD，活性的維他命 D)

(六)鈣質：更年期前的女性每天應該補充 1000mg 的鈣質，更年期後每天應該補充 1500mg 的鈣質。

## 八、居家照護

### (一)飲食原則

- 1.多喝牛奶：除了一般牛奶外，亦可選擇脫脂牛奶、低乳糖牛奶及發酵乳等。
- 2.多攝食其他含鈣量高的食物，如：小魚乾、豆類食品及深色蔬菜等。
- 3.服用鈣片：依醫師之建議補充即可。
- 4.不食用咖啡因過量的食物，如：茶、咖啡、可樂。
- 5.避免抽菸、喝酒。

### (二)運動原則

- 1.多做戶外運動：適當的負重運動，如：慢跑、騎單車、步行等，強化腹背肌肉之運動，如：深呼吸或擴胸運動，能增加骨質預防骨質疏鬆症。
- 2.做提昇身體的柔軟度及協調性運動，如：瑜珈。
- 3.走路速度應放慢、放穩，增加平衡感，以減少跌倒造成骨折。
- 4.維持適當的體重，不要過度減重。

(三)預防跌倒：經診斷罹患骨質疏鬆症者，必須要預防跌倒，以免發生骨折，預防跌倒的方法如下：

- 1.改善居家環境：浴室、廚房、廁所及樓梯是較容易跌倒地方，應有充足的照明，保持地面乾燥或鋪設防滑墊、加裝扶手等設施。
- 2.維持適當的運動：運動可以增進肌力及關節柔軟性，並改善身體的協調能力，而減少跌倒機會。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院 N606 10.1x21.5CM 100.10