

骨質疏鬆症

定義及分類

骨質疏鬆症是一種「骨質減少之症群」，除了骨質異常減少外，骨內微小結構亦異常惡化，導致骨骼逐漸變得脆弱，而呈現容易骨折的狀態！不論是男性還是女性，隨著年齡的逐漸增長，骨骼中的鈣質都會慢慢流失，這是生理因素導致的變化，而骨質疏鬆症是指骨骼系統的鈣質大量流失，致使骨骼的堅硬程度降低，一旦骨骼因疏鬆變得脆弱、多孔隙，就會容易發生骨折，其中脊椎壓迫性骨折是骨質疏鬆症最明顯的症狀。骨質疏鬆症可分為幾類：

1. 停經後骨質疏鬆症：屬於原發性骨質疏鬆症，又稱為第一型骨質疏鬆症，常見於停經後的婦女。
2. 老年性骨質疏鬆症：屬於原發性骨質疏鬆症，又稱為第二型骨質疏鬆症，常見於70歲以上女性，及80歲以上男性。
3. 繼發性骨質疏鬆症：骨質疏鬆症除了原發性的停經後骨質疏鬆症和老年性骨質疏鬆症外，還有一種是因某些疾病、或長期服用某種藥物、不良習慣，導致體內鈣平衡發生異常所引發的骨質疏鬆情形。

根據世界衛生組織以雙能量X光吸收測量儀，得出的T-分把骨質疏鬆程度分類為：

T 值範圍	骨質疏鬆程度	風險
T 值 ≥ -1	正常	低
T 值 $-1 \sim -2.5$	骨質不足	低至中
T 值 < -2.5	骨質疏鬆	中至高
T 值 < -2.5 且發生一個以上的骨質疏鬆性骨折。	嚴重骨質疏鬆	極高

日常注意事項

飲食

- 宜多喝鮮奶：牛奶是最好的鈣質來源。
- 宜多吃豆腐、黃豆製品。
- 宜多吃小魚干。
- 宜多吃海藻類：紫菜、海帶、海帶芽等海藻類含有許多鈣質。
- 維他命C與維生素D的攝取。
- 避免高鹽高脂食物、抽煙、飲酒及喝咖啡、茶等刺激性飲料。

運動

預防骨質疏鬆症，除了增加鈣質的攝取外，規律而持續的運動也能避免骨質流失，甚至可以增加骨骼中礦物質的含量，提高骨骼強度。

生活

抽煙、喝酒、咖啡會干擾鈣質的吸收，因此，日常生活中應避免抽煙、過量飲酒、及喝含咖啡因的飲料，以免造成骨質流失。

女性荷爾蒙

女性在停經後，骨質會加速流失，這是因為女性荷爾蒙缺乏的關係，女性荷爾蒙具有強健骨骼、抑制破骨細胞的形成，減少血鈣質自尿中排出，增加鈣質的吸收。