

## 骨質疏鬆症

### (1) 什麼是骨質疏鬆症？

聽說過骨質疏鬆症嗎？是不是常在報紙或電視上看到骨質疏鬆症的報導呢？你可能已經知道這是一種使骨質變得脆弱、容易發生骨折的疾病，而目比較容易發生在女性身上。

### (2) 骨質疏鬆症是如何發生的？

人的骨骼會隨著人的發育而愈來愈強壯，大約在二十多歲時達到高峰。之後就像身體其他器官一樣，會隨著人的衰老而退化；骨骼也會隨著人的衰老而變得脆弱。骨質密度在二十多歲時達到高峰後便以每年 0.5% 的速度不斷地流失，停經後婦女更以每年 2~3% 速度流失持續約十年，這就是為什麼老年人、女性比男性容易發生骨質疏鬆症的原因。

### (3) 骨質疏鬆症的嚴重性

骨質疏鬆症最嚴重的問題是骨折，隨著骨質變得脆弱骨質疏鬆症患者可能因一個跌倒便造成骨折。骨質疏鬆症常發生骨折的位置為手腕、髖部及脊椎。未妥善處理手腕骨折常造成手腕變形甚至喪失功能，約 80% 骨質疏鬆症造成髖部骨折的患者在骨折發生後半年內仍無法走路，更遭的是約 20% 髖部骨折患者會在一年內因其他併發症而死亡。骨質疏鬆症造成的脊椎骨折不但是疼痛無比，更會使病人變成駝背。

骨質疏鬆症問題如此嚴重，所以我們必須在骨骼還沒有遭到嚴重破壞，以及骨折發生前，確認患有骨質疏鬆症的患者，並趕緊進行治療，使病情不再繼續惡化。遺憾的是骨質疏鬆症是個隱形殺手，通常不會產生任何疼痛，所以患者往往要等到發生骨折之後，才曉得骨質疏鬆症的問題有多嚴重。

### (4) 那些人容易患骨質疏鬆症呢？

1. 女性：女性荷爾蒙可以幫助維持骨質密度，停經後婦女女性荷爾蒙分泌減少，骨質流失的速度又較男性快，這就是為什麼女性比男性易得到骨質疏鬆症的原因。
2. 長期使用類固醇藥物：類固醇藥物會使骨骼變得脆弱
3. 抽煙：抽煙會增加骨質流失的速度
4. 飲酒過量：飲酒過量不只增加骨質疏鬆症的機率，也會造成股骨頭壞死。
5. 缺乏運動：運動雖然不能找回流失的骨質，卻能減緩骨質流失的速度。
6. 飲食中缺少鈣：鈣是骨骼的重要成分，長期缺少鈣會使骨骼變得脆弱。
7. 日曬不足：陽光會幫助皮膚製造維他命 D，維他命 D 則有利於骨骼對鈣的吸收。
8. 家族病史：骨質疏鬆症雖不是一種遺傳性疾病，但有家族病史者仍有較高的機會得骨質疏鬆症，另外體型瘦小的人較肥胖者容易得骨質疏鬆症。

### (5) 骨質疏鬆症的診斷—骨質密度測定

骨質疏鬆症患者常在發生骨折後，經由一般 X 光檢查才意外發現有骨質疏鬆症，而一

般 X 光檢查發現有骨質密度減少時，事實上骨質流失已達 30% 以上。因此要早期診斷骨質疏鬆症，只有靠更精密的骨質密檢查。目前臨床上最常被採用的骨質密度測定是一種類似 X 光檢查的儀器稱為雙光子雙能量吸收測量儀簡稱 DEXA。

#### (6) 什麼人需要做骨質密度測定呢？

對於停經後的婦女做骨質密度測定以了解自己的骨本是有益的，另外前面提過有骨質疏鬆症的高危險群的人，如過早停經、曾經接受卵巢切除、長期使用類固醇藥物等，建議做骨質密度測定以便及早發現以及治療，遺憾的是骨質密度測定目前健保並不給付。

#### (7) 骨質疏鬆症的治療

目前用於治療骨質疏鬆症的藥物，主要是減緩骨質的流失，更甚於增加骨密度。常用的有：

1. 荷爾蒙(雌性素)補充療法：使用雌性素補充療法者，治療 12 個月後需做子宮內膜切片檢查，有乳癌病史及子宮內膜疾病不適合使用。
2. 雙磷磷酸鹽：雙磷磷酸鹽能抑制破骨細胞的活性，以減緩骨質的流失，福善美(FOSAMAX)就是其中一種。
3. 降鈣素：降鈣素本來就是人體內的一種荷爾蒙，他也可以減緩骨質的流失，目前已有鼻噴劑(Miacalcin)可以使用。

雖然骨質流失是正常老化過程中的一部份，而且骨質疏鬆症治療也僅能保本並無法有效地增加骨密度，因此只有在年輕時增加骨本，以應付年老時的骨質流失為上策。多運動多喝牛奶少抽煙喝酒勿過量為不二法門。