



生活習慣因子與骨質密度相關性調查



莊翔喻、林宛禎、莊婷云、何孟純、林育任、楊淑惠[#]

臺北醫學大學保健營養學系

研究目的

骨質疏鬆症的危險因子有：年紀、種族、性別、體重、骨架大小、家族遺傳史、早發性停經、飲食因子、運動過少、抽菸、酗酒、長期使用某些對骨骼或鈣質代謝有副作用的藥物。本次研究的目的是在於觀察是否這些危險因子會造成骨質密度降低。

研究方法

研究於民國91年至93年對台北醫學大學附設醫院來院民眾進行骨質測量與問卷調查，採記名方式，骨質密度以超音波寬頻衰減測量（Broadband Ultrasound Attenuation, BUA），收集問卷後做數據統計。

結果與討論

結果共有303位21~88歲受試者完成，其中男性58人，佔19.1%；女性245人，佔所有受試者81%。8個受試者無骨質密度資料予以排除，所有受試者骨質密度平均值為-0.77，男性平均骨質密度為-1.28，女性平均骨質密度為-0.65。

表一、各年齡層的骨質密度值平均值、中位數、眾數

年齡範圍	N	mean ± SD	median	mode
21~30	15	1.51±1.44	1.5	1.7
31~40	36	0.05±2.36	0	1.1
41~50	53	-0.27±1.35	-0.2	1.1
51~60	81	-0.85±1.58	-1.2	-1.3
61~70	67	-1.43±1.53	-1.5	-2.8
71~80	32	-1.68±1.35	-1.65	-0.4
81~90	11	-2.12±1.81	-1.9	-3.5

表二、飲食以及生活習慣的危險係數比較

	骨質流失 N(%)	骨質正常 N(%)	RR
偏食	23(11.79)	14(14)	0.93
少運動	94(48.21)	48(48)	1
缺少日曬	30(15.38)	16(16)	0.98
常喝咖啡、茶或可樂	75(38.46)	44(44)	0.93
抽菸、喝酒	10(5.13)	6(6)	0.95
常熬夜	28(14.36)	18(18)	0.91
牛奶攝取不足夠	145(74.36)	76(76)	0.97
高鈣食物攝取不足夠	73(37.44)	32(32)	1.09
工作壓力大、坐姿久、少走動	33(16.92)	32(32)	0.73
經常服用藥物(如利尿劑、類固醇、甲狀腺素等)	45(23.08)	11(11)	1.27

RR：relative risk，相對危險度

在探討骨質密度在各年齡層是否有差異存在。骨質密度平均值隨著年齡的增長而逐漸下降。以相對危險度大於1者會促進骨質流失之因子：高鈣食物攝取不足和經常服用藥物（如利尿劑、類固醇、甲狀腺素等）。偏食、少運動、缺少日曬、常喝咖啡、茶或可樂、抽菸、喝酒、常熬夜、牛奶攝取不足夠、工作壓力大、坐姿久、少走動個並不會造成骨質流失的現象。

結論

骨質密度和年齡呈現反比關係，隨著年齡的增加，骨質密度下降。對於骨質密度為危險因子的生活習慣和飲食，則和實際骨質密度流失無明顯相關性。