

## 正確了解骨質疏鬆 全面預防骨質流失

[ 發表醫師 ] : 廖顯宗 醫師(過敏風濕免疫科 )

[ 發布日期 ] : 2009/12/2

骨質疏鬆症，顧名思義就是因為骨頭質的改變及量的減少而造成疏鬆的現象。患者多不自知，常是因為骨質疏鬆而無法承受身體的重量或外力的衝擊，等到發生骨折後引發疼痛及行動不便才求醫。國內的流行病學調查發現指出，台灣 50 歲以上的停經婦女，約 2/3 至 3/4 都有骨質流失的現象，且有超過 15% 已經達到疏鬆的程度。因為骨質疏鬆引發髖骨骨折的第一年死亡率，更是高達 18%。人體的骨頭由造骨細胞及蝕骨細胞互相交互作用取得平衡所維持，當蝕骨細胞對骨頭的破壞大於造骨細胞時，便會加速骨質密度的流失。一旦骨質流失量超過達到了臨界值時就稱作骨質疏鬆症，而大大的增加骨折的發生機會。

要正確診斷骨質疏鬆症，應以雙能量X光吸收測量儀(DXA)，檢查腰椎及兩側髖骨的骨質密度。骨質密度T值大於-1 表示骨質正常，介於-1 至-2.5 表示骨質流失，而T值<-2.5 就是骨質疏鬆症，需要積極介入治療。目前在社區作骨質密度篩檢的方法是使用腳部超音波骨密度檢查。值得注意的是，腳部超音波骨密度檢查出骨質密度異常者，在大醫院做脊椎及髖關節骨密度檢查，約 7 成結果顯示的確是骨質密度不正常，但有 3 成檢查結果反而是正常。代表腳部超音波檢查可能有假陽性，故仍需至醫院做詳細檢查。

目前健保局給付骨質密度檢查之適應症包括：一、五十歲以上或停經後婦女接受骨質疏鬆治療追蹤者，二、內分泌失調加速骨質流失者：包括甲狀腺機能亢進、副甲狀腺機能

過高、腎上腺皮質醇過高者、腦下垂體機能不全影響鈣代謝、庫欣式症候群者。三、非創傷性而發生骨折者。四、男性因攝護腺疾病而接受荷爾蒙阻斷治療者。另外過早停經及長期服用類固醇的患者也應定期接受骨質密度檢測及評估。

預防骨質疏鬆有以下幾點：1. 適量且持續的運動：能有效地增加骨質密度，降低骨質流失，2. 足夠且均衡的營養：以鈣質(1000-1200 毫克/天)與維生素D3(800 國際單位/天)是造骨的必要和基本原料，3. 減少服用易造成骨質流失的藥物，如類固醇等。4. 充足日照。目前治療骨質疏鬆的藥物，有抑制蝕骨細胞作用的雙磷酸鹽類(口服及針劑)、選擇性女性荷爾蒙接受器調節藥物(口服)、傳統女性女性荷爾蒙(口服)、抑鈣素(鼻噴劑)，及促進造骨細胞生骨的藥物如副甲狀腺素(針劑)及金屬鋇元素製劑(口服)。民眾應諮詢骨質疏鬆專業醫師意見，選擇適合自身的用藥。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**

| [返回衛教文章](#) |