

## 雙和醫院風濕免疫科林聖閔醫師談，寂靜殺手「骨質疏鬆症」



「骨頭勇健，身體就好」，骨頭是身體的基礎架構。很多人到一定的年歲，就會突然發現自己的身高減少；大多數民眾都把這個情況當作正常，卻不知疏忽了「脊椎壓迫性骨折」的健康問題。

骨質疏鬆就是脊椎壓迫性骨折的一個最重要的因子。骨質疏鬆症本身是不會造成不舒服，當出現疼痛情況時，就可能是已經出現了骨折的問題，其中最常見的就是脊椎壓迫性骨折或是髖關節骨折。因此骨質疏鬆症就像是「寂靜的殺手」一般，不知不覺中就造成我們的健康危害。

說它是殺手一點也不為過，因骨質疏鬆而發生骨折，就會造成患者壽命減少，其中尤以髖關節骨折為最。我國健保資料庫研究，大於 50 歲人口的骨質疏鬆症盛行率在男性為 1.63%，女性為 11.35%。而骨折風險在 50 歲以上男性為 20%，女性為 50%，實在是不可掉以輕心。



骨質疏鬆就是骨質的強度缺乏，其中的骨質密度就是一個重要的依據。骨質的含量是一個變動的過程，當隨著年歲或是其他的因素就會減少，例如抽煙、缺乏運動、少曬太陽、女性停經等。骨質密度愈少，骨質強度愈弱，骨折的風險愈大。當骨質密度小於「-2.5」就符合骨質疏鬆症的診斷標準。

【右圖：雙和醫院風濕免疫科林聖閔醫師】

因此建議：1.大於 65 歲女性或大於 70 歲男性；2.介於停經至 65 歲，具骨折危險因子女性；3.50 歲以上罹患骨折；4.具有骨質疏鬆症危險因子的成年人等，需接受骨質密度的檢查，並進行積極的治療，來預防這「寂靜的殺手」的危害。（文/林聖閔，雙和醫院風濕免疫科醫師）