

骨質疏鬆症成全球第2大流行病，北醫附醫邀您來測骨本保安康

每 5 人就有 1 人身陷骨質疏鬆症危機。根據統計，骨質疏鬆症於全球是僅次於心血管疾病的第二大流行疾病，由於骨質疏鬆症沒有明顯症狀易被忽視，直到跌倒骨折才驚覺事態嚴重。2023 年 10 月 20 日為世界骨鬆日，為提醒民眾重視骨質疏鬆症，臺北醫學大學附設醫院於 19 日起一連兩天舉辦「北醫附醫嘎哩骨牢牢」活動，包括免費骨質疏鬆檢測及衛教講座等活動，邀請民眾一起自我骨質管理，測骨本保安康。

北醫附醫骨科部吳孟晃主任解釋，骨質疏鬆主要是骨骼中的鈣質流失過多，骨骼變得脆弱且容易斷裂；根據國民健康署統計，骨質疏鬆症是 65 歲以上老人常見慢性病的第 4 位，而國內 50 歲以上男性中，每 5 人就有 1 人有骨質疏鬆症，其中女性的比例更是男性的 2 倍。

吳孟晃主任表示，由於骨質疏鬆症幾乎是零症狀，民眾往往是發現身高變矮才有所察覺，值得注意的是，當骨質疏鬆達到一定程度，只要稍稍不慎跌倒，就會出現嚴重骨折，骨折正是隱藏在骨質疏鬆症的最大危機。

【右圖：北醫附醫骨科部吳孟晃主任】



北醫附醫骨科部王柏堯醫師指出，骨折好發於腕部、脊椎與手腕處等 3 個部位，其中以腕部骨折最容易引發嚴重的併發症，近期研究顯示，臺灣腕骨骨折發生率是亞洲區第 1 名，全世界第 9 名，而骨質疏鬆症病人骨折的風險比一般人高出 2~4 倍，更重要的是，根據研究，一旦出現第一次骨折，約有 50% 的病人會再發生第二次骨折。【左圖：北醫附醫骨科部王柏堯醫師，他指出骨骼變得脆弱且容易斷裂如左側模型，右側為治療後的骨質密度】



王柏堯醫師表示，骨鬆骨折後除了急性疼痛外，部分病人需面臨長期住院、臥床且長時間復健、行動受限、生活無法自理，以腕骨骨折的病人為例，約有 40% 無法獨立行走，不僅影響病人及家庭的生活品質，更可能是壓倒老年人的最後一根稻草。【上圖：民眾接受骨質疏鬆檢查（左圖）及現場衛教（右圖）】

王柏堯醫師提醒，骨質疏鬆症的高風險群包括停經婦女、有骨折史、營養不良或體重過輕的民眾，曾有慢性疾病如自體免疫疾病、風濕性疾病等，臨床上也會導入跨科別照護，包含骨科、神經外科、婦產科、家醫科及新陳代謝科等。



北醫附醫營養室蘇秀悅主任建議，民眾應攝取足量的鈣質，建議每日有 1~2 杯牛奶、1~2 片起司、豆腐半盒、豆乾 2 片，搭配高鈣食物如小魚乾、黑芝麻等。若無法攝取到足量的上述食物，必要時補充鈣片。預防骨質疏鬆症應配合有氧或肌力運動，且需適當日曬。至於坊間流傳喝大骨湯補鈣，其實是一個錯誤的聯想，以為「吃骨頭，補骨頭」。大骨湯的鈣質只有牛奶的 10 分之 1，喝湯得不到足夠的鈣。【左圖：北醫附醫營養室蘇秀悅主任】

蘇秀悅主任提醒，人體骨骼在 20~30 歲間達到骨質密度高峰，之後隨年齡增長骨質會慢慢流失。因此，預防骨質疏鬆症不只是預防骨質流失，骨本的基礎建置也是非常重要。在孩子生長發育黃金期，提供孩子足夠的蛋白質及鈣質（2~3 杯牛奶/天），讓孩子有足夠的原料來建置骨本，也是預防骨質疏鬆症的重要對策。（文/北醫附醫）【下圖：北醫附醫舉辦「北醫附醫嘎哩骨牢牢」活動，包括免費骨質疏鬆檢測及衛教講座等活動】

