

骨質疏鬆症

隨著高齡人口的增加，骨質疏鬆症愈行普遍，威脅國人健康，醫師呼籲國人多瞭解自身的骨質密度、提早存骨本，是預防骨質疏鬆症的最好方法。

認識篇

骨質疏鬆症老之將至患者多不自覺，背痛、駝背、變矮、脊椎側彎、骨折是明顯病症，骨骼在身體擔負著支撐、保護、運動、造血及鈣儲存等功能。它是有生命的組織，會不斷的分解及再生。

由於骨骼的新陳代謝在各年齡時期呈現不同的狀態，因此兩種進展過程速度也會有所變化，例如成長期的孩子，其骨骼形成的速度比分解的速度快，新骨可以大量積存，因而迅速長高，到了 20 至 30 歲時，全身骨質量達到最高峰；30 歲以後，鈣從骨骼移出的比積存的多，骨骼的密度漸漸變小，呈現中空疏鬆、脆弱而易骨折等現象，這就是骨質疏鬆症。

大約從 30 至 35 歲，人的骨質量便開始減少，女性由於骨架及骨質量比男性小，患本症的機會就較高，加上更年期之後，雌性激素分泌停止，骨質流失就更快。

國內 65 歲以上女性有四分之一以上是骨質疏鬆患者；而 50 歲以上男性患本症的機會也高達十二分之一，此外年輕女性骨質流失的情況也較高。無論男女都會發生此症，尤其是高危險群者，更應儘早做預防工作，減少骨質疏鬆症的發生。

為何骨本會流失？

骨質疏鬆症是屬於骨骼代謝異常的疾病，它的發生尙未有明確的原因，但醫

學界認為它和下列有關——

1. 衰老

骨骼隨著年齡的增長，產生正常老化現象，骨骼變得越來越不那麼緻密。

2. 雌激素下降

雌激素能刺激骨質的形成、抑制骨質的分解，婦女一旦過了更年期或是切除卵巢，雌激素分泌停止，就會加速骨骼退化。

3. 營養失調

鈣攝取不足、常食高蛋白、高鹽、菸、酒等。

4. 生活不正常

少運動、不曬太陽等。

5. 某些疾病或服用某些藥劑

會導致骨骼形成減少而分解增多，從而引起骨質疏鬆。

6. 遺傳因素

骨質疏鬆有一定的遺傳性。

骨質疏鬆有症狀

骨質疏鬆症的產生，在早期並無明顯的症狀，常常是無聲無息的，直到骨折方知患此症，患者通常會有下列的症狀：

1. 疼痛

全身骨痛、無力，最常見於腰部、骨盆、背部區域，痛楚漸成持續性，並逐漸加劇。

2. 骨折

並非所有患者都有疼痛現象，往往到了骨折產生才知曉，患者可能輕碰一下或摔跤就骨折，五、六十歲常見椎骨骨折及前臂橈骨骨折，七、八十歲常見肱骨近側端、脛骨、骨盤骨及臀骨骨折，由於臀骨骨折高達 50% 的死亡風險，不得掉以輕心。

3. 駝背

脊椎骨折後，長期受壓迫，身高明顯變矮。

4. 脊椎側彎、關節變形。

一旦症狀產生，造成體型改變，對愛美的人是一項打擊，加上疼痛、行動不便、骨折手術的醫療支付等，對個人、家庭及社會更是極大的負擔。

目前醫學界還未有安全而有效的方法，幫助已疏鬆的骨骼恢復原狀，因此，預防保健很重要，不可輕忽「護骨」的工作還未輪到你，也不可認為自己年邁來不及了，保住骨本永遠不嫌遲。

檢查篇

骨質疏鬆可及早測出

診斷骨質疏鬆症可透過一般化驗檢查及 X 光攝影檢查，早期的 X 光攝影對發現初期骨質疏鬆效果不彰。現在採骨質密度檢查攝影儀來測量骨質的密度，在初期診斷上有相當幫助。

目前，骨質疏鬆的測定技術更突破，採廣頻寬超音波衰減技術，受到醫學界的注目。啓新診所專業健康檢查中心於日前購置此新科技 CUBA clinical 全自動

超音波骨質密度分析儀，檢驗師楊文仁表示，儀器採無放射性、非侵入式的技術，不會對人體造成傷害，不僅能檢查骨質密度，更能提供結構強度資訊，使醫師能更清楚地掌握受檢者骨質狀況及品質。

檢查者只需將腳放置在儀器上，超音波會穿透腳跟骨，安全而精確地測出骨質密度，並且儀器和電腦連線，受檢者可在數分鐘之內，就看到報告，瞭解自己骨骼的健康狀況。

三軍總醫院超音波主任吳清俊醫師提醒，骨質密度檢查不可認為做一次就行，必須定期追蹤。最好能定期地在同一醫院所、以同一儀器、同一部位，來測定骨骼密度，如此可以明顯地比較判斷出骨質流失情況。

治療篇

防治骨質疏鬆

骨質疏鬆症一旦確立，一定要與醫師配合，找出致病因素是原發性(老化、停經等引起)或次發性(疾病、藥物引起)並且對症下藥，才能防止骨質疏鬆繼續擴大。通常醫師會指導患者在飲食及生活上作改善，並且給予下列藥劑的治療

1. 鈣劑

一次補充鈣不宜超過 600 毫克，每日不超過 1.5 克，服用時不宜與含有植物酸的食物、可樂、菠菜、麵包、麥片食用。不是每個人都適宜服用鈣劑，在使用前應先與醫師討論後再服用。

2. 雌激素（女性荷爾蒙）

更年期的女性及卵巢切除的婦女，適當的補充雌激素，能有效地防治骨質疏鬆症，並可減少心臟病的發生。

荷爾蒙在醫師謹慎的使用之下是安全而有效的，然而有肝疾、高血壓、高血脂、乳癌、子宮肌瘤、中風等患者，則不宜採用。

3. 抑鈣素

它能抑制骨質的分解，並能達到止痛，目前有鮭魚和鰻魚抑鈣劑，由於價格昂貴，所以無法廣泛運用。

4. 活性維生素D

促進維生素D的吸收、調節鈣磷平衡，達到防治骨質疏鬆的效果。但是維生素D本身也會破壞骨細胞，故不宜使用過量。

5. 氟化鈉

據美國研究指出，用來預防齲齒的氟化鈉，與鈣同時定期使用，可防止脊柱骨折，具恢復骨質之效。

預防篇

預防骨質疏鬆的 15 種飲食保健

鈣的流失是造成骨質鬆的最大元凶，因此，在預防保健上對於鈣的攝取是當務之急，並且越年輕開始越好，應將它視為一種終生的工作，終其一生都應注意鈣的攝取。專家建議國人每日鈣的攝取量，青少年約一千二百毫克、成年婦女約一千毫克、停經後的婦女約一千五百毫克，以確保體內足夠的鈣。飲食中，並請注意下列事項：

1. 保持均衡的營養，不但能幫助體內吸收到足夠的鈣質，還可避免因偏食、營養不良等因素造成體內雌激素減少，而影響鈣的吸收。並且均衡的飲食中，含有足夠的維生素 C、礦物質鋅、錳、銅等，可防止骨質流失。
2. 多喝牛奶及食用乳製品(如優格、乳酪、冰淇淋等)。飲用牛奶時，最好不要過度加熱，以免破壞其中的酵素，妨礙鈣的吸收；怕胖的人，則選擇低脂奶品為宜；有乳糖不耐症者，可採取低量漸進方式飲用或多吃其他含鈣豐富的食物。
3. 避免食用過多的肉類及加工食品，因其中過高的蛋白質與磷質，會阻礙體內鈣的吸收。
4. 採低鹽低脂飲食，過高的鹽分和脂肪會影響體內鈣的吸收。
5. 多選食連小骨頭一起吃下的食物，如小魚乾、罐頭、虱目魚罐頭等。
6. 多食用含鈣量高的食物，如豆類、豆類加工製品、雞蛋、芹菜、油菜、魚貝類、海藻、髮菜...等食物。
7. 飲食中，適當吃點醋，能加速人體對鈣的吸收。
8. 排骨或大骨含鈣最多，在熬煮排骨或大骨湯時，可適當加一點醋，幫助鈣質溶入湯中，以利吸收。
9. 少吃過甜的食物，因過多的糖份會影響身體對鈣的吸收，造成骨質疏鬆症。
10. 夜晚睡覺時，血液中所需要的鈣，會從骨骼中分解出來使用，因此在睡前不妨喝杯牛奶或吃點魚類食物，補充鈣的吸收，可減少骨骼中的鈣質被分解。
11. 平時少喝酒、抽菸，以免降低機內雌激素，妨礙鈣的吸收

12. 若欲食用鈣片，宜在早餐前一小時服用，並以果汁送服，可刺激胃酸分泌，促進鈣的吸收。
13. 含草酸的食物如菠菜，會與鈣結合為草酸鈣，而減少鈣的吸收，因此應避免與含鈣豐富的食物一起食用。
14. 在生長期、懷孕期、授乳期，應更注意攝取充足的鈣，可防止日後骨質疏鬆。
15. 對某些影響鈣吸收和代謝的藥物，需慎用。

運動、生活保健

骨質疏鬆症是現代人相當普遍的疾病，全國人口中有百分之五十以上都應預防骨質疏鬆的發生。預防骨質疏鬆要趁早，從小灌輸孩童儲存骨本的重要性，多注意營養保健、補充鈣及維生素D等食物；此外，還需注意日常保健，多曬太陽、做運動都是預防骨質疏鬆的保健之道。保健醫學博士黃新作建議您在日常生活中，確實履行下列事項：

1. 每天宜適度曬太陽，可幫助體內合成維他命D，而足夠的維他命D可促進鈣的吸收，強化骨骼。但夏天最好在樹蔭下做日光浴，冬天則可曬曬手腳及臉部。
2. 運動可強化造骨細胞及骨骼的耐受力，促進骨骼血流量，並提高骨密度等功用。平時應有規律地從事慢跑、步行、太極拳、游泳、爬山、跳繩、打球、騎腳踏車、跳舞等運動或做伸展操、仰臥起坐、健康操。
3. 掌握生活中，可使自己增加運動的時機，如買菜、購物時多走路，不用機車、自行車代步；爬樓梯、不搭電梯等。

4. 運動前應做適當的熱身運動，運動時，若發現筋骨有任何異樣時，應停止運動。過了 40 歲避免做劇烈運動及運動過度，防止女性月經不正常，增加骨質流失。若要做較激烈、負重力大的運動時，最好先做骨質密度檢查，以免骨質已疏鬆時，負荷過大的運動反而易導致骨折。
5. 平時保持正確的姿勢，不要彎腰駝背，以免增加骨骼負擔。
6. 拿重物、搬東西時，應注意姿勢的正確性，慎防損傷脊骨，尤其是老年人最好請年輕者代勞。
7. 老年人或是已有骨質疏鬆跡象者，應避免跌倒等意外的發生，如在浴室加裝止滑墊，清除不必要的障礙物，改善陰暗的光線。
8. 養成正常生活作息，不熬夜、不抽菸、不酗酒。
9. 篤信宗教的老年人，若每天跪拜，會增加骨骼負擔應避免。
10. 定期做骨質疏鬆檢查。

骨質疏鬆症的高危險群

據統計，下列的人罹患骨質疏鬆的機率高於一般人，應提早預防並定期做骨質密度測定：

●東方人及白種人	●不常曬太陽的人
●更年期後婦女	●晚婚、不婚婦女
●體格瘦小	●長期坐辦公室
●老年人	●沒有生小孩者

●壓力大的人	●飲食偏高蛋白
●從事太空工作者	●嗜抽菸、酗酒
●月經來得早	●大量攝取咖啡、茶
●不當節食減肥	●維生素D攝取不足
●少年白髮	●家族有老年性骨折
●運動量少	●患有腰痛
●鈣的攝取量少	●性機能不足者
●洗腎者	●長期臥病的人
●40歲以前早期停經	●卵巢或子宮或胃或小腸切除者
●長期服用類固醇、抗癌藥、利尿劑、抗凝血劑、胃藥、止痛藥等治療者	
●患有腎病或肝病、糖尿病、腎結石、高血鈣、甲狀腺機能亢進、副甲狀腺機能過盛、風濕關節炎、僵直性脊椎炎及某些癌症患者	

骨質疏鬆的自我檢查

骨質疏鬆症往往是來得無聲無息的，常出現骨折現象時，已是嚴重階段了。

啓新診所專業健康檢查中心醫務部總監王德煌醫師建議，當您有下列症狀，應立刻檢查診治——

1. 開步走或身體移動時，腰部感到疼痛。

2. 初期背部或腰部感覺無力、疼痛，漸漸地成爲慢性痛楚，偶爾會突發劇痛。
3. 駝背·背部漸漸彎曲。
4. 身高變矮。

含鈣量豐富的食物一覽表

● 主食類	燕麥、小麥、黑麵包、麥片、米、糯米、甘藷。
● 海產類	吻仔魚、條子魚、鮑魚、小魚乾、馬頭魚、蝦、牡蠣、蟹、乾貝、海鱸等。
● 肉類	香腸、內臟、肉鬆、豬骨頭等。
● 豆類	蠶豆、蓮子、黃豆、豆腐乳、豆乾、杏仁、豆枝、豆鼓、豆花、豆皮、黑豆、豆腐等。
● 蔬菜類	青江菜、油菜、空心菜、白菜、海藻、髮菜、紫菜、雪裡紅、海帶、芥藍菜、木耳、金針、枸杞、莧菜、蕃藷葉、蘿蔔、川菜、芹菜、蒜苗、韭菜等。
● 水果類	柿子、橄欖、紅棗、黑棗、栗子、木瓜乾、葡萄、核桃等。
● 奶蛋類	蛋黃、奶粉、起司、乳酪、冰淇淋、牛奶及奶製品等。
● 其他	酵母粉、黑糖、養樂多、冬瓜糖、菱角、腰果、健素糖、味噌、茶葉、糖、蜂蜜、瓜子、白芝麻、黑芝麻等。