

何謂骨質疏松症



長庚紀念醫院

Chang Gung Memorial Hospital



長庚醫療財團法人 編印

壹、前言

骨質疏鬆症是一種最常見的骨骼代謝性疾病，通常是慢慢發生，骨質逐漸流失到一定程度後，容易引起易碎性骨折，開始的症狀為骨折導致疼痛，嚴重者可能造成行動障礙，甚至死亡。骨質疏鬆症特徵包括：骨量減少，骨組織的結構變差，造成骨骼脆弱，骨折風險性增高。當骨質流失過多，使得原本緻密的骨頭產生許多孔隙，呈現中空疏鬆現象，稱為「骨質疏鬆症」，女性發生率明顯較男性高，尤其停經後的婦女約有 25%機會發生骨質疏鬆症。

貳、病因

人體的骨骼會隨著身體的發育愈來愈強韌，約在二十至三十五歲時，骨質強度會達到最高峰，三十多歲以後，由於骨骼再造過程中，鈣從骨骼移出比積存的量還多，所以骨質密度就開始減少了，二、三十歲以後每年骨質平均減少 1%，停經後會加速骨質流失。

骨質疏鬆症會造成骨內孔隙變大變多、骨小樑量變小、骨皮質變薄、骨密度變少、單位體積骨骼所含礦物質減少。

參、危險因子

- 一、停經後婦女，包括提早或手術引起之停經
- 二、老年人
- 三、使用藥物，如：類固醇、利尿劑、肝素、化療藥物、甲狀腺素及抗癲癇藥等
- 四、骨質疏鬆症家族史者、甲狀腺亢進、庫欣氏症候群等
- 五、身材瘦弱（體重小於 47 公斤）及骨架小的人
- 六、長期食用低鈣、高鹽飲食及蛋白質攝取不足或過量者、維他命 D 不足
- 七、不正常之月經週期（月經失調）
- 八、神經性厭食或貪食症
- 九、沒有活力的生活型態，如：缺少運動、長期臥床及不動者
- 十、抽菸
- 十一、飲酒過量
- 十二、咖啡因過量

肆、症狀

早期通常沒有症狀，等骨質無聲無息的流失，造成骨折以後才發現，這些症狀大多與骨折相關，後期可能會有腰酸背痛、彎腰駝背、脊椎變形、脊柱彎曲、腰前屈、身高降低，甚至發生骨折。

伍、檢查方法

- 一、X 光檢查：骨質流失 30% 以上，X 光檢驗才出現異常，不能作為骨密度

測量方法，但對發生骨折仍有其診斷價值。

二、血液檢查、尿液檢查：用來鑑別是否為其他疾病。

三、雙能量 X 光照光儀：可以在骨折尚未發生之前，診斷受測者是否患有骨質疏鬆症；還可以判斷骨質密度及是否有罹患骨質疏鬆症的危險。

(一) 檢查部位：包括全髖部、股骨頭、腰椎，若上述部位不適用時，可採用橈骨遠端部分測量。

(二) 判定標準：1.骨質度 T 值大於等於-1 者正常。

2.T 值小於 -1 但大於-2.5 者為骨質不足或稱低骨質。

3.T 值小於等於 -2.5 為骨質疏鬆症。

4.T 值小於 -2.5 且加上骨折時，即為嚴重骨質疏鬆症。

四、骨超音波篩檢：利用超音波測試跟骨骨質密度。

五、符合以下情況的人，建議接受骨質密度測定

(一) 65 歲以上的成年停經婦女或 70 歲以上男性。

(二) 65 歲以下且具有危險因子的停經婦女。

(三) 即將停經並具有臨床骨折高風險因子的婦女，如：體重過輕、先前曾經骨折、服用高骨折風險藥物。

(四) 50 至 70 歲並具有骨折高風險因子的男性。

(五) 脆弱性骨折者 (指在低衝擊力下就發生骨折)。

(六) 罹患可能導致低骨量或骨量流失之相關疾病者。

(七) 所服用藥物和低骨量或骨量流失有相關者。

(八) 任何被認為需要用藥物治療骨質疏鬆症者。

(九) 接受治療中，用以監測治療效果者。

(十) 有骨密度流失證據而可能接受治療者。

陸、治療方式

一、藥物治療

(一) 藥物治療分類

1. 雙磷酸鹽類。

2. 雌激素受體調節劑(SERMs)。

3. 細胞核 κ B 受體活化因子配體單株抗體。

4. 副甲狀腺注射劑；醫師會依患者情況給予適合的藥物使用。

(二) 補充維他命 D(800-1000 IU,國際單位)。

(三) 補充鈣質：更年期前的女性每天應該補充 1000mg 的鈣質，更年期後每天應該補充 1200mg 的鈣質，為骨質疏鬆治療基本藥物。

(四) 現今藥物種類繁多，建議至門診向醫師諮詢適應及禁忌症。

柒、居家保健

一、飲食方面

- (一) 適當的攝取鈣質及營養，如：鮮奶、起司、優格、大骨湯、小魚乾、堅果、豆製品、黑芝麻、髮菜、豆類、深綠色蔬菜、堅果類等，以增加骨本、強壯骨骼。
- (二) 少喝咖啡、濃茶、可樂、汽水等。
- (三) 攝取富含鈣量高的食物，如：小魚乾、豆類食品及深色蔬菜等食物後，可搭配適量水果，促進鈣質吸收。
- (四) 服用鈣片：依醫師之建議補充即可。
- (五) 避免抽菸、喝酒。

二、日常生活及活動方面

- (一) 避免不當的生活習慣，如：抽煙、酗酒等。
- (二) 規律運動及適當的負重運動，如：有氧運動、土風舞、慢跑、快走、游泳、太極拳、氣功、騎腳踏車、散步等；強化腹背肌肉之運動，如：深呼吸或擴胸運動，能增加骨質預防骨質疏鬆症。
- (三) 做提昇身體的柔軟度及協調性運動，如：瑜珈。
- (四) 維持適當的體重，不要過度減重。
- (五) 適當照射陽光，可選擇早晨或傍晚陽光柔和之際，每天約 15 分鐘。

三、預防跌倒：經診斷罹患骨質疏鬆症者，必須要預防跌倒，以免發生骨折，方法如下：

- (一) 改善居家環境：浴室、廚房、廁所及樓梯是較容易跌倒地方，應有充足的照明，保持地面乾燥或鋪設防滑墊，樓梯儘量平緩及設手欄杆等設施。
- (二) 維持適當的運動：運動可增進肌力及關節柔軟性，並改善身體的協調能力，而減少跌倒機會。
- (三) 走路速度應放慢、放穩，增加平衡感，以減少跌倒造成骨折。
- (四) 定期檢查視力並矯正。
- (五) 選擇防滑的鞋子及長度合宜的衣褲，避免跌倒。
- (六) 在醫師的指示下服用藥物，並定期做骨質密度檢查。

捌、建議看診科別：骨科、新陳代謝科、風濕免疫科。

玖、諮詢服務電話

基隆院區：(02) 2431-3131 轉 2315

台北院區：(02) 2713-5211 轉 3661
土城院區：(02) 2263-0588 轉 2498、2499
服務時間：週一~週五
08:00-12:00、13:00-16:30

林口總院：(03) 328-1200 轉 5810
桃園院區：(03) 319-6200 轉 5688
雲林院區：(05) 691-5151 轉 2177
嘉義院區：(05) 362-1000 轉 3308-3310
高雄院區：(07) 731-7123 轉 2746 或 2953

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N478 10.1×21.5CM 2020

<http://www.cgmh.org.tw>