

# 骨質疏鬆症

## ◎認識骨質疏鬆症

骨流失過多，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，使得骨骼變脆、變弱，就是所謂的「骨質疏鬆症」。

骨質疏鬆症是一種沈默的疾病，大多沒有明顯的症狀，有些中高齡患者，可能只有出現身高變矮、駝背的外觀變化，這些患者平常不會覺察到它的存在，大多不以為意，但是只要一個輕微跌倒，或是突然過猛外力，如彎腰搬運物品，就可能造成骨折。骨折後引發嚴重的疼痛、無法行動、可能長期殘疾，影響健康生活品質，甚至死亡。

## ◎骨質疏鬆症的危險因子

骨質疏鬆症的危險因子可分為「不可控制因素」及「可控制因素」兩類。

### 一、不可控制因素

- 1.女性
- 2.年齡超過七十歲
- 3.已達更年期或停經
- 4.家庭成員有人患骨質疏鬆症
- 5.身材和體格特別矮小

### 二、可控制因素

- 1.鈣質攝取不足
- 2.吸菸
- 3.飲酒過量
- 4.缺乏運動
- 5.喝大量咖啡

## ◎骨質疏鬆症的預防

### 1. 戒除骨質疏鬆症發生的危險因子

注意自己生活中或過去的病史中，是否有骨質疏鬆症的危險因子。(如抽菸、飲酒過量等)，若有，則應儘早戒除。

### 2. 經常且適度的運動

每個人的體能情況不同，你應該找出適合自己的運動，並且適量進行。一開始要溫和，然後再循環漸進，慢慢達到所訂的目標，在開始運動計畫之前，可先請教醫師你適合什麼樣的運動，運動不需要做到汗流浹背，經常運動才是最重要的。但如果你已被診斷出患有骨質疏鬆症，則應該避免進行可能發生下列情形的運動：

- 突然的劇烈動作，如回力球。
- 可能會突然跌倒的運動。
- 身體的某個部位壓力過重，如伏地挺身。

### 3. 食用含較高鈣質的食物

每日鈣質攝取量不同年齡有不同的攝取量，根據國民健康署111年「國人膳食營養素參考攝取量」第八版，不同年齡的每日鈣質攝取量，4~6歲為600毫克；7~9歲800毫克；10~12歲1000毫克；13~18歲則增加為1200毫克；19歲以上則為1000毫克。

鈣含量	食物
>400	頭髮菜、黑芝麻、紫菜、小魚干、蝦米、蝦仁、奶粉、牛奶及其乳製品
301~400	海藻、吻仔魚、九層塔、金針、黑糖、食鹽、白芝麻
201~300	黑豆、黃豆、豆皮、蛤蜊、莧菜、木耳
101~200	營養米(加鈣米)、糯米、米糠、杏仁、皇后菜、芥藍菜、毛豆、脫脂花生粉、豆干、豆腐、蛋黃、鮮奶、鮑魚、香菇、橄欖、蓮子(乾)、花豆、茴香(香菜)、油菜、蘿蔔干、捲心芥菜、蕃薯葉

#### 4. 日曬陽光或維他命D的補充

人體部份的維他命D是來自陽光，因此日曬一些陽光是有助益的，如果你平常曬太陽的機會不多，或病情不適曬太陽，你可以和醫師討論是否需要充維他命D，或增加飲食中的維他命D(包括沙丁魚、青魚、鮭魚、鯖魚、牛奶或其他奶製品)。

#### ◎預防跌倒：

診斷罹患骨質疏鬆症的人，必須要預防跌倒，以免發生骨折。預防跌倒的方法可分兩方面：

1. 改善居家環境 浴室、廚房、廁所及樓梯是較容易跌倒的地方，應有充足的照明，保持地面乾燥或鋪設防滑墊、加裝扶手。
2. 維持適當的運動 運動可以增進肌力及關節柔軟性並改善身體的協調能力，而減少跌倒的機會。

#### ◎治療追蹤及就診

1. 骨質密度測得 T -1之病人應每年接受營養指導、風險評估及生活型態之衛教；或評估用藥之遵醫囑性。
2. 若骨質密度顯著下降(以目前之DEXA儀器而言，指使用同一儀器測定減少5%以上)應考慮增加或改變抗破骨劑，用藥故至少宜使用一年。
3. 在下列狀況下應考慮到處理骨質疏鬆症之專業醫師求診：
  - ① 具有上述骨質疏鬆症之危險因子者。
  - ② 續發性骨鬆症如類固醇使用者。
  - ③ 會造成骨質疏鬆症之疾病，如免疫風濕病。
  - ④ 用藥期間骨質密度有明顯下降者。
  - ⑤ 治療追蹤期間仍發生骨折者。

#### ◎結論

骨質疏鬆症通常是經過多年的累積，使骨骼變得愈來愈單薄、愈來愈脆弱。我們必須在骨骼還沒有遭到嚴重破壞，以及骨折發生前，確認是否患有骨質疏鬆症，並趕緊進行治療與預防，使病情不再繼續惡化。遺憾的是，骨質疏鬆症是個隱形殺手，通常不會產生任何疼痛，所以病人往往要等到發生骨折之後，才曉得骨質疏鬆症已不知不覺地侵蝕了自己的身體。這就是為什麼你必須了解自己是否面臨骨質疏鬆症的威脅，以便採取預防措施：若發現具有骨質疏鬆症的危險因子，儘快就診專業醫生一起想辦法預防骨質疏鬆症或阻止骨質疏鬆症的惡化。

