

認識骨質疏鬆症

一、什麼是骨質疏鬆

骨質疏鬆症是屬於骨骼代謝異常的疾病，40 歲之後骨質密度會逐年減少，骨質疏鬆會隨著老化或停經逐漸明顯，鈣從骨骼移出的比積存的多，造成骨骼質量大量流失，骨質密度下降，骨骼的密度漸漸變小呈現中空疏鬆、脆弱而很容易發生自發性的易骨折等現象；常見於身高變矮、彎腰駝背、脊椎痛、頸椎疼痛等，就可以提早發現。

二、什麼人容易骨質疏鬆

發生尚未有明確的原因，但醫學界認為它和下列有關：

1. **老化**：骨骼隨著年齡的增長，人體造骨細胞效率會變低，產生骨質的效率也會變差，會增加骨質疏鬆的機率。
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**：鈣及維生素 D 攝取不足、常食高脂飲食、高鹽、菸（含電子煙）、酒等。
4. **生活不正常**：少運動、習慣喝咖啡、酒及抽菸（含電子煙）、不曬太陽等。
5. **某些疾病或服用某些藥劑**：肝功能不全、腎衰竭、糖尿病、甲狀腺機能亢進、副甲狀腺機能亢進、骨髓腫瘤會導致骨骼形成減少而分解增多，從而引起骨質疏鬆；如：超量使用甲狀腺素、肝素、抗癲癇藥物、長期使用腎上腺皮質素及治療胃潰瘍之制酸劑。
7. **遺傳因素**：骨質疏鬆有遺傳的家族史。

三、常見症狀

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，通常會有下列的症狀：

1. **疼痛**：全身骨痛、無力，最常見下背疼痛、頸椎疼痛、髖關節疼痛、腕骨疼痛、區域，痛楚漸成持續性，並逐漸加劇。
2. **骨折**：早期無明顯症狀，臨床病人大多因突發性的骨折引起的劇痛才求醫，常因舉高或彎腰的壓力造成壓迫性骨折，會突然感覺下背部發生嚴重尖銳的疼

認識骨質疏鬆症

痛。胸椎及脊椎的壓迫性骨折，以髌部、前臂橈骨遠端的骨折最常見，只要很小的物理壓力或外傷就可能引起，且老人及停經後骨質疏鬆婦女，是出現壓迫性骨折最常見的高危險群。

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。

四、如何預防治療

- 1.注意飲食之均衡：特別是鈣質與維他命 D 之攝取應充足；成人每日鈣質攝取量約 1000mg（各年齡層建議鈣質攝取量，如表一），富含鈣質食物，如：牛奶、起司、奶製品、豆製品、杏仁、小魚乾、蝦米、芝麻、鮭魚、鮪魚、沙丁魚、油菜、紫菜、綠色蔬菜等；專家建議停經後婦女每日補充 1000～1200mg 的鈣，吃鈣片時間最好是在餐前一小時或飯後兩小時或睡前；維生素 D 則建議每天攝取 600～800 IU，安全上限為每天 4000 IU；而維他命 D 經由魚類、雞蛋、肝、牛奶等攝取，含維他命的藥物則需依照醫師的指示服用。
- 2.負重的運動：根據病人的需求和能力，進行適當負重訓練，也可能會增加肌肉質量，任何使肌肉對抗重力的運動皆是，如：走路、太極、慢跑、騎腳踏車、打網球、跳舞等，為使運動有成效應每週 3～5 次每次應維持運動 30 分鐘的運動，但必須避免過度劇烈的運動；平衡活動（例如：瑜珈、太極拳）可能會改善平衡狀態並增強肌肉張力，也可能可以降低某些老年人跌倒的風險。
- 3.補充女性荷爾蒙：女性於停經時，若無婦癌或心血管的高危險因子，可以考慮由醫師指示補充女性荷爾蒙。
- 4.正確的飲食習慣：避免抽菸（含電子煙）、少喝酒、少喝咖啡、茶等，多攝取含鈣食物。
- 5.適度的陽光照射：皮膚吸收紫外線，獲得維生素 D 幫助鈣質的吸收或每日補充 800 國際單位維生素 D，搭配磷、鎂均衡攝取，有助鈣質充分為人體吸收；建議可以早上 9 點到 10 點或下午 3 點到 4 點之間曬太陽，且只需日曬 10～15 分鐘。
- 6.定期骨質密度檢測：建議 65 歲以上或 65 歲以下具骨質疏鬆風險因子的停經後婦女、70 歲以上或 70 歲以下具骨質疏鬆風險因子的男性，定期檢測骨質密度，並由專業醫師評估是否藥物治療。

認識骨質疏鬆症

7.預防跌倒，經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)做好視力檢查，維持良好的視力，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，若有使用鎮靜藥、降壓劑、降血糖要特別小心，尤其半夜如廁要格外謹慎。
- (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。
- (3)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。

8.控制體重：維持理想體重不能太輕、過重或肥胖，因為體重過輕會減少雌激素分泌，加速骨質流失，造成骨質含量變少，肌耐力降低；體重過重會增加骨頭關節的負擔。

表一、各年齡層建議鈣質攝取量

年齡	毫克／天
25～50 歲	1000
51～64 歲（有補充荷爾蒙）	1000
51 歲以上（沒有補充荷爾蒙）	1500
65 歲以上	1500
懷孕或哺乳	1200～1500

參考資料

- 林笑、吳翠娥、李和惠、邱飄逸、羅筱芬（2020）。骨骼、肌肉、關節疾病病人之護理。於胡月娟編者。內外科護理學（下冊）（六版，965-973 頁）。華杏。
- 林家姿（2018）。保骨 5 撇步，預防骨質疏鬆症。彰基院訊，35(11)，18-19。https://doi.org/10.29598/XLZY
- 張櫻霖、王素雲（2018）。比 PM2.5 更重要的骨密度 T 值-2.5 小心隱行殺手-骨質疏鬆症。彰基院訊，35(5)，6-78。https://doi.org/10.29598/XLZY
- 衛生福利部國民健康署（2023，9 月 21 日）。認識骨質疏鬆症。https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=634&pid=1196
- 賴輝雄（2019）。骨質疏鬆症治療。嘉基藥訊，144，4-8。https://doi.org/10.30148/JJYS