逆轉更年期！骨鬆存骨本從現在起

演講人／中醫婦科 醫師 許雅鈴

更年期常見症狀

（圖／許雅鈴提供）

進入更年期後開始出現的骨質疏鬆症是不少熟齡婦女的惡夢，輕者腰痠背痛、四肢屈伸不利，重者可能骨折或行動不便，嚴重影響生活品質。更年期骨鬆的發生原因為何？中醫如何處理此病症，以及平時該如何預防保養，是本次講座的探討重點。

更年期症候群通常發生於停經前數年，起因於卵巢功能逐漸衰退，體內雌激素突然下降，進而產生心血管、新陳代謝、生殖泌尿、骨關節及精神上的各種不適症狀。根據衛生福利部國民健康署統計，台灣婦女的更年期發生年齡平均介於45-55歲之間，症狀大約持續2至5年不等。

更年期常見症狀可分為生理和心理兩大類，生理方面受到雌激素下降影響，可能出現潮熱盜汗、虛弱眩暈、頻尿或尿失禁、陰道乾澀或性交疼痛、肌肉骨骼痠痛及骨質疏鬆的問題；心理方面則因為受到身體不適、工作或生活壓力、生活重心轉換等因素多重影響，可能出現情緒低落甚至恐慌焦慮、記憶力衰退或失眠的狀況。

如何自我評估是否有骨鬆傾向？

人體在成骨細胞與蝕骨細胞的協調下，可不斷製造出新骨質並回收舊骨質，而雌激素可抑制蝕骨細胞的過度再吸收作用，因此，女性的骨質密度在30-35歲時達到最高峰，之後隨著雌激素下降而逐漸減少。在停經前後，因雌激素濃度銳減，使蝕骨細胞再吸收舊骨質的速度，遠大於成骨細胞製造新骨質的速度，因此在停經後5-7年骨密度會減少約15-30%，約有30%的婦女在50歲時出現骨質疏鬆症，而到了80歲時會有近70%的婦女有此問題。

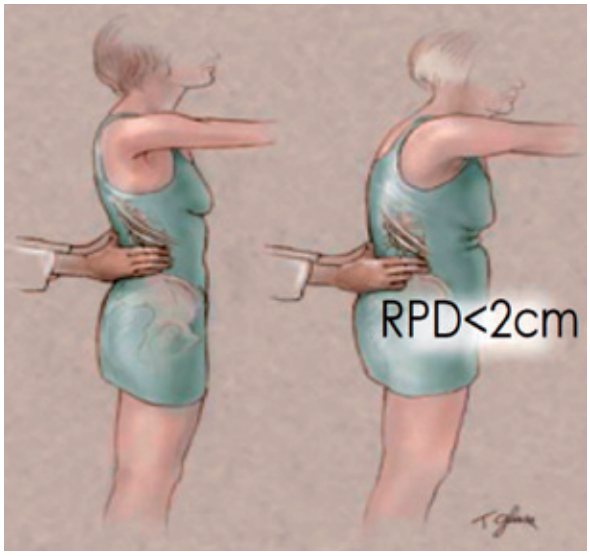
骨質疏鬆症大多發生在前臂、大腿、脊椎等部位，因此會造成腰痠背痛、駝背等症狀，甚者可能造成脊椎的壓迫性骨折。根據中華民國骨質疏鬆症協會的建議，可由以下幾種簡易自我評估方法初判是否有骨鬆傾向：若現在身高低於年輕時身高超過3公分以上，則建議每半年追蹤骨質密度；體重過輕是骨質疏鬆症的危險因子之一，身體質量指數（BMI值）若小於18.5 kg/m^{2}時須提高警覺；此外可藉由頭枕部與牆間距離（Wall-Occiput Distance, WOD）是否超過3公分、肋骨下緣與骨盆間距（Rib-Pelvis Distance, RPD）是否小於2公分，來判定是否有潛伏性的胸椎或腰椎壓迫性骨折。臨床上以雙能量X光吸光式測定儀（DXA）測量髖部、股骨頸、腰椎之骨密度T值（T score）作為診斷標準，並以年輕婦女之平均值及標準差為準，若T值大於-1.0為正常，若小於-2.5則被診斷為骨質疏鬆症，T值介於-1.0～-2.5者則須注意骨質流失的問題。

潛伏性胸椎壓迫性骨折

靠牆站立，兩眼自然平視，測量後枕部與牆壁的水平間距。

正常人：幾乎沒有距離或小於1公分
強烈懷疑骨鬆：超過3公分
幾乎肯定異常：超過6公分時（或一個拳頭）

潛伏性腰椎壓迫性骨折



站立並將兩手自然平舉，測量側面肋骨最下緣與骨盆上緣的垂直間距。

正常人：2-3指寬或大於5公分
幾乎肯定異常：距離小於一指幅寬或2公分

（圖 / 許雅鈴提供）

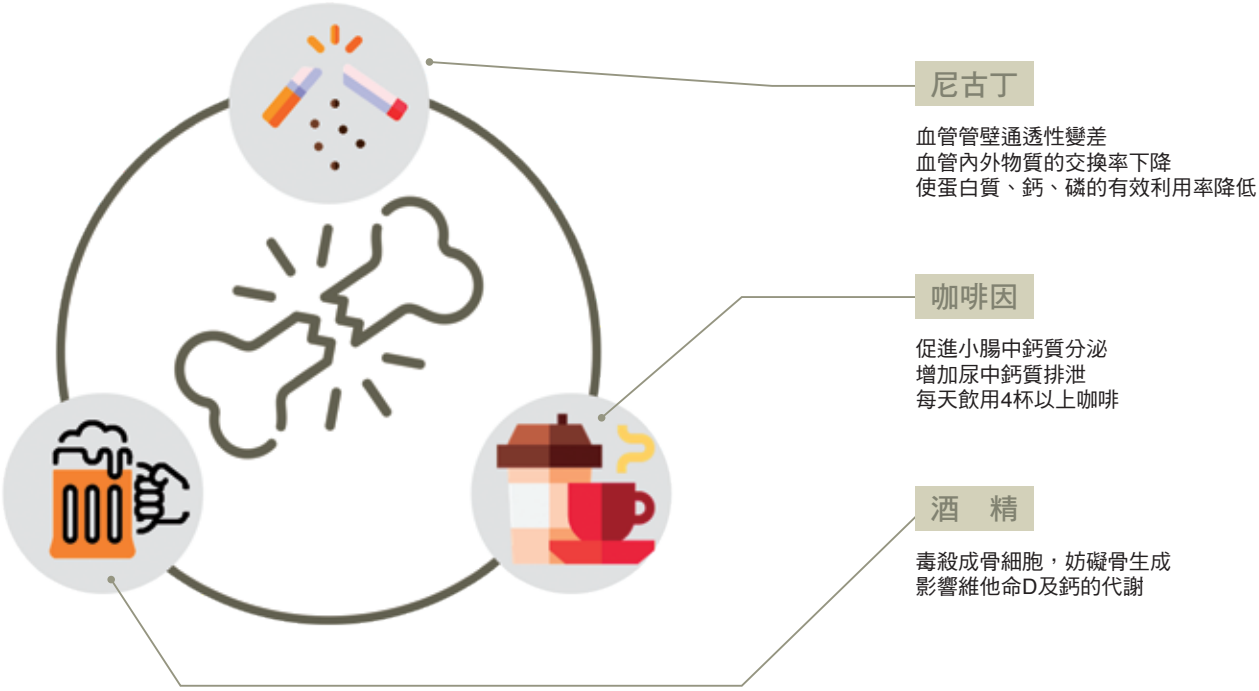
（圖／許雅鈴提供）

更年期骨鬆之中醫證型分4種

更年期骨質疏鬆症在中醫病名為「萎證、骨枯、骨極」，與肝脾腎臟腑均有關聯，腎主骨，為先天之本；肝主筋，體陰而用陽；脾主肌肉，為後天之源。更年期骨鬆常見之中醫證型分為4種，腎陽虛之患者常有下肢水腫、視力昏花、畏寒怕冷、小便清長，治以補腎壯陽、強筋健骨，可用右歸丸、小茴香等溫補腎陽；脾腎陽虛之患者除上述腎陽虛症狀以外，更見疲倦、納差、腹瀉、四肢冰冷等脾陽虛損之症，可以右歸丸合四君子湯加減來溫腎健脾；肝腎陰虛之患者常見頭昏重痛、口乾眼乾、潮熱盜汗，可用知柏地黃丸滋陰降火、調補肝腎；最後一類為氣滯血瘀型之患者，常有情緒低落、煩躁焦慮、身有痛處之症，治以活血行氣、祛瘀通絡，可用川牛膝、續斷等藥治療。

如何有效減緩骨質流失的速度？

平時預防與保健方面，須注意與骨質息息相關的鈣質和維生素D的補充，成人每日建議鈣質攝取量為1000-2500毫克，可食用含鈣量高的小魚乾、豆干或黑芝麻；50歲以上成人每日建議維生素D攝取量為400-2000IU，曬太陽15分鐘可達到每日所需，此外也可食用乾香菇、秋刀魚或黑木耳等物補充。每日規律運動亦可加強肌耐力和骨質密度，因此建議可進行有氧運動（如：健走、慢跑），搭配舉啞鈴或深蹲等肌力訓練，來減緩骨質流失的速度。除補充養分與規律運動，亦須避免加重骨質疏鬆的物質，香菸中含有的尼古丁會使血管管壁通透性變差，導致鈣質有效利用率降低；酒精會毒殺成骨細胞、妨礙骨質生成，進而影響維生素D與鈣質的代謝；而若過量飲用咖啡、茶飲，高濃度的咖啡因會



（圖／許雅鈴提供）

促進小腸中的鈣質分泌，增加鈣質從尿中排出量。

根據新英格蘭醫學期刊報告，未服用骨鬆藥物，若首次檢查無骨鬆（T值大於-1），則17年後再檢查即可；若骨質減少嚴重（T值-1.50～-1.99），需每5年檢查一次；若接近骨鬆（T值-2.00～-2.49），則每年都要回診檢查；而有服用骨鬆藥物治療的患者，建議每2年追蹤一次。更年期骨質疏鬆症可透過生活作息、飲食調整搭配中醫調理，來減緩骨質流失的速度，並且增加老年期的生活品質。

參考文獻：

- 衛生福利部國民健康署
- What Causes Low Estrogen in Women?
- 中華民國骨質疏鬆症學會
- Fracture Risk Assessment Tool
- 《中醫婦科學》知音出版社
- 衛生署骨質疏鬆症臨床治療指引
- 《新英格蘭醫學期刊》366期：p225-333

歡迎報名本院衛教講座，
了解更多醫學健康新知！

活動報名網址
http://cmuhevent.cmu.edu.tw/