

樂活慢老！慎防軟硬皆失

談軟骨退化 & 骨質疏鬆

文·圖／骨科部 主治醫師 林宗立

骨頭健康決定行動力，而行動力更是決定健康力的重要基礎，尤其是年事已高的銀髮族來到骨科門診時，經常主動諮詢許多軟骨和硬骨的疑問，可見骨頭健康深深影響著長者的日常生活，本文將五大問題分述如下：

示意圖非當事人

問題 1

醫師，我的膝蓋軟骨有退化嗎？

退化性關節炎，顧名思義是隨著年齡老化而影響關節的軟骨組織，造成軟骨的磨損。膝關節X光顯示關節腔狹窄或骨刺生成，即可診斷為退化性關節炎，將導致膝關節疼痛、僵硬、變形、甚至軟腳。其症狀通常在走路或爬山時更加明顯，將導致行動能力下降和生活品質惡化。

問題 2

軟骨退化要怎麼保養？要開刀嗎？

由於軟骨組織缺乏血管的供應且細胞量相當稀疏，自主修復的能力有限，因此，一旦軟骨磨損就難以修復。為了改善關節症狀及功能，臨床上目前可選擇的治療方法有非手術治療如：非類固醇抗發炎藥、止痛藥、葡萄糖胺、關節內注射玻尿酸或自體血小板，但這類治療通常是控制疼痛症狀及潤滑關節為主，而非提供治癒。

若退化較嚴重，目前本院提供全方位的手術治療方式，其中保膝手術包括：關節鏡微骨折術、自體馬賽克鑲嵌術、自體軟骨細胞移植術、高位脛骨截骨矯正術（圖1）。本院更設有人工關節中心，專門執行換膝手術，可依退化程度選擇接受半人工膝關節置換手術（包括單髁人工膝關節及髓股人工膝關節），及全人工膝關節置換手術。近年來，人工關節材質進步非常多，讓人工關節的使用壽命更加延長，也使人工關節手術更加普及。

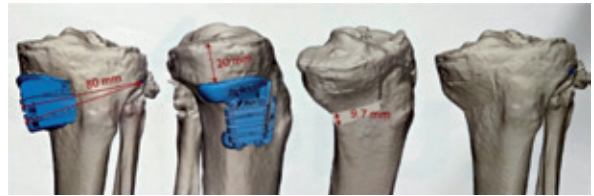


圖1.保膝手術：高位脛骨截骨矯正術

然而，要能達到術後功能的快速恢復，醫師的手術技術扮演重要角色。醫師除了必須將人工關節裝置於正確位置，手術過程中使用的微創技術，能夠減少不必要的組織破壞，減少病人術後疼痛，關節功能快速恢復，進而增加術後關節的活動度。

目前本院更設有電腦導航及機械手臂輔助手術（ROSA機器人，圖2），使得微創手術如虎添翼，手術更加精準，結果更加完善。但建議退化性關節炎患者都需要經過專業醫師評估個人的狀況，才能得到最適合自己的治療方案。



圖2.ROSA機器手臂全人工膝關節置換手術

問題 3

什麼是骨質疏鬆？ 我有嗎？我怎麼沒感覺？

人體的骨量大約在30歲會達到高峰，之後骨量會逐年減少；停經後的婦女因雌激素減少，骨質流失速度會加快。如果骨量流失過多，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，

其特徵是骨頭變得脆弱和容易斷裂，就是所謂的「骨質疏鬆症」。

但骨質疏鬆需要骨質密度檢查（圖3）加以精準診斷；若骨質密度T值介於-1及-2.5之間為骨質缺乏；T值小於-2.5則為骨質疏鬆。這種疾病通常與年齡相關，但也可能與其他因素有關，例如營養不良、缺乏運動、激素失調、長期使用某些藥物（如類固醇）以及某些慢性疾病（如甲狀腺功能低下）等。骨質疏鬆通常在早期沒有明顯的症狀，或只有身高變矮或駝背，但當輕微跌倒或碰撞就可能會出現肋骨、橈骨、髖骨、脊椎壓迫性骨折。

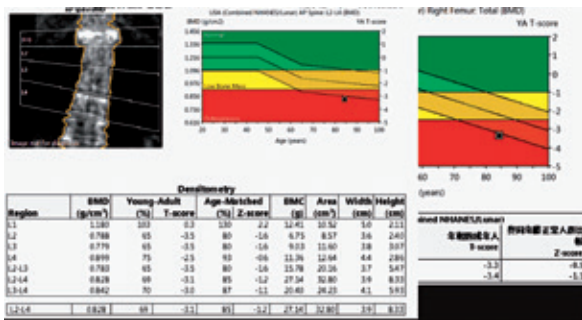


圖3. 雙能骨質密度測定儀（DEXA）檢查骨質密度

問題4

我有骨質疏鬆，要怎麼預防更疏鬆？還要注意什麼嗎？

預防骨質疏鬆最重要的方法就是存骨本。以下方法對於維持骨密度是非常有幫助的：攝取高鈣食品如乳品類、高鈣豆製品、小魚乾及深綠色蔬菜等，同時保持適當體重，不吸菸及節制飲酒，避免過度飲用咖啡及茶類，避免熬夜等健康生活形態。額外補充鈣質加維生素D也是很有幫助，因為鈣質是維持骨本所必需，而維生素D有助於促進鈣質的吸收，並須透過適當日曬來增加體內維生素D3的轉化，幫助人體從腸道中吸收鈣質。

再者，適度的運動，特別是負荷性運動（如健走、登山、跳舞、重力訓練等），有助於刺激骨骼生長和增加骨質密度。

患有骨質疏鬆就是帶有骨折的風險，為了預防骨折首先得避免失足跌倒。因此，清除周圍可能跌倒的障礙物（如：沒鋪平的地毯、小型家具、腳踏墊等）；使用可支撐身體的輔助器（如：拐杖或助行器），協助走路保持平衡；若服用鎮靜劑、降壓劑或降血糖藥物時，要特別留意，尤其是半夜起床如廁時，需格外謹慎預防跌倒。

問題5

我第一次治療骨質疏鬆，要選擇哪種藥物比較好？

骨質疏鬆治療有兩種策略：第一個是增加骨質生成，目前台灣市面上的「造骨促進劑」是副甲狀腺素類針劑藥物Forteo（骨穩）。另一個策略是抑制骨質流失，選擇性比較多，有口服及針劑雙磷酸鹽類藥物（福善美、骨力強等）、RANKL單株抗體Prolia（保絡麗）、雌激素受體選擇性調節劑Evista（鈣穩）等。而2021年新上市的Evenity（益穩挺），則包含「雙效」增加骨質生成及抑制骨質流失。

若骨質非常疏鬆且為高風險骨折族群，建議可選擇益穩挺、骨穩其中一種。若非高風險者，建議選擇福善美、保絡麗、骨力強其中一種。若以上藥物都無法使用，又有更年期症狀且小於60歲、停經小於10年，可考慮使用鈣穩。但建議骨質疏鬆患者都需要經過專業醫師評估個人的身體狀況，才能得到最適合自己的藥物治療。🌐