



10/20 世界骨質疏鬆日

沉默的低骨密

預防骨質疏鬆症大補帖

文／骨科部 主治醫師 蕭龐軒

台灣於近十年高齡化的比例逐漸上升，相對慢性病的比例也大幅提高，過去政府大力推行「三高」疾病的防護，也引起國人的重視。然而，除了三高之外，也存在所謂的「一低」不可忽略，即「低骨密」。

骨質流失往往是無聲無息，特別是停經後的婦女族群，骨質流失的速度因缺乏女性荷爾蒙保護而加速。民眾通常是跌倒造成骨折後，才驚覺到自己有骨質疏鬆症，也常因此錯失治療的黃金時期。以下將逐一介紹骨質疏鬆症的成因、症狀、預防以及治療方法。

骨質疏鬆症之成因

① **年齡增長**：隨著年齡的增加，骨骼中的鈣質逐漸流失，骨密度逐年下降，特別是在更年期後的女性，骨質流失的速度會顯著加快。

- ② **激素變化**：女性在停經後，體內雌激素水平驟降，這種激素對維持骨骼健康至關重要。因此，停經後的女性更容易患上骨質疏鬆症。
- ③ **缺乏鈣質與維生素D**：鈣是骨骼的主要成分，而維生素D則有助於鈣的吸收。長期缺乏這些營養素會導致骨質減少。
- ④ **缺乏運動**：適當的阻抗運動訓練能增加骨骼強度，長期缺乏運動會導致骨骼的健康狀況下降。
- ⑤ **遺傳因素**：家族中有骨質疏鬆症病史的人，患病風險較高。
- ⑥ **生活習慣**：吸菸、酗酒、過度飲用咖啡因飲料等不良生活習慣，都會增加骨質疏鬆的風險。

骨質疏鬆症的症狀與併發症

骨質疏鬆症被稱為「沉默的疾病」，因在早期沒有明顯症狀，往往在發生骨折後才被診斷出來。常見的症狀與併發症包括：

- ① **骨折**：骨質疏鬆最常見且最嚴重的併發症就是骨折，尤其是發生在髖部、脊椎和手腕部位。這些部位的骨折常常需要長期的治療與康復，如果因跌倒或是輕微碰撞等低能量傷害造成骨折，都可能與骨質疏鬆症相關。
- ② **身高變矮**：隨著骨密度的降低，脊椎可能會因為壓縮性骨折而變形，導致患者身高變矮，臨床的定義為身高較年輕時候矮4公分，即可能有骨質疏鬆症。
- ③ **駝背**：脊椎骨折還可能引起駝背，這會影響到患者的日常生活質量。
- ④ **慢性疼痛**：由於骨折或脊椎變形，患者可能會經常感到背部或腰部疼痛，這種疼痛可能會持續數週或數月。

骨質疏鬆症的預防

儘管骨質疏鬆症的風險隨著年齡的增長而增加，但通過合理的生活方式和早期預防措施，可以大大降低患病的風險。

1 補充足夠的鈣質與維生素D

成人每日鈣質的建議攝取量約為1200毫克，維生素D約為800國際單位。富含鈣質的食物包括奶製品、豆腐、深綠色蔬菜等，而維生素D則主要來自陽光照射及部分食物。

2 定期運動與良好生活習慣

適當的重量訓練和有氧運動，有助於維

持骨骼健康，增強骨質密度。此外，戒菸限酒皆有助於減少骨質流失。

3 定期骨密度檢查

特別是更年期後的女性以及有骨鬆家族史的人，應定期進行骨密度檢查，以便早期發現並及時治療。

4 適當補充藥物

對於高危人群或已經出現骨質疏鬆的患者，醫生可能會建議服用一些藥物，例如雙磷酸鹽類藥物、選擇性雌激素受體調節劑等，以減緩骨質流失的速度。

骨質疏鬆症的診斷與治療

骨質疏鬆症現行標準診斷為施行雙能量X光儀檢查（Dual-Energy X-ray Absorptiometry），簡稱「DXA」。經由機器約15分鐘的掃描腰椎以及雙側髖骨的骨密度，若儀器偵測分數（T值）小於-2.5，則可定義患者為骨質疏鬆症，建議進一步尋找骨質疏鬆症之成因；若分數介於-1.0~-2.5之間，則建議積極預防骨質疏鬆並且定期追蹤檢查。

對於已經確診的骨質疏鬆症患者，治療之目的是防止骨折，減緩骨質進一步流失，並減輕由骨鬆引起的症狀。在台灣現行常用的藥物治療包括兩大類：

1. 抗流失藥物

- a. **雙磷酸鹽類藥物**：如福善美（Alendronate）、骨維壯（Ibandronate）、骨力強（Zoledronate）。
- b. **單柱抗體分子類藥物**：保絡麗（Denosumab）。

c.選擇性女性荷爾蒙雌激素接受器調節劑 (SERM)：鈣穩 (Raloxifen)。

2.造骨促進劑

a.類副甲狀腺激素：如骨穩 (Teriparatide)、艾歐骨得 (Alvosteo)。

b.單株標靶類藥物：益穩挺 (Romosuzumab)。

臨床治療藥物多種，但仍建議由專門的骨質疏鬆症醫師，依照病患個人健康情況、腎功能、維生習慣，以及藥物遵從性來挑選最適當的藥物為佳。至於國人常擔心的牙齒副作用，據統計發生的機率約為數千分之一，此機率相較於因骨質疏鬆導致的骨折盛行率10%~30%來的低很多。臨床上，醫師對於口腔條件較差或衛生習慣不良之骨質疏鬆患者應特別注意。

結語

骨質疏鬆症是一種可以預防和治療的疾病，國人在強調預防三高疾病的同時，也不應輕忽低骨量所帶來的影響。尤其建議應防範未然，在骨質疏鬆症發生之前即採取有效的身體管理與營養補充，配合適當的運動負荷訓練，才能讓長者有良好的生活品質。

一旦有了骨鬆也毋須驚慌，在專業的骨質疏鬆症醫師的治療指引下，遵從醫囑使用藥物，配合生活習慣的改變，多數患者也可以得到相當大的改善程度。尤其是反覆骨折的病患，治療骨折改善疼痛只是治標，唯有治療好骨質疏鬆症才是根本之道。⊕



示意圖非當事人