

Q：何謂骨骼疏鬆症？

A：正常骨骼是由皮質骨和海綿骨構成的，皮質骨骨質堅硬緻密；而海綿骨內含許多骨小樑，排列疏鬆，狀似海綿。年輕時骨骼緻密，骨小樑量很多，空隙很小，但年紀增大時，骨小樑變小或消失，空隙變大，皮質骨也變薄。換句話說，骨骼疏鬆症就是指骨骼密度變小，單位體積內所含的鈣質及其他礦物質減少。當下降到臨界值以下時，骨骼變得脆弱，容易發生骨折。

Q：做成骨骼疏鬆的原因有哪些？

A：骨質疏鬆症是一種骨骼代謝異常的疾病，原因有好多，包括：

1. 衰老：骨質密度最高點約在 35 歲左右，之後便開始走下坡，骨質質量下滑包括飲食中吸收鈣質的能力會減弱，體內荷爾蒙分泌失調，加速了骨質的流失。
2. 雌激素下降：雌激素有刺激骨質的形成，抑制骨質的分解，當女性停經或切除卵巢後，雌激素停止分泌，加速了骨骼的退化。
3. 營養失調：鈣及維生素 D 攝取不足，偏食高蛋白、高鹽、菸酒、大量咖啡或茶等。
4. 生活不正常：不曬太陽，又少運動，長期臥休。
5. 藥物及其他疾病：長期服用類固醇、抗痙攣藥、抗凝血劑、胃藥、止痛藥等，或是患有腎病、肝病、糖尿病、高血鈣、甲狀腺機能亢奮、副甲狀腺機能過盛、風濕性關節炎及某些癌症患者。
6. 遺傳因素：有家族史。

Q：骨質疏鬆症有哪些症狀？

A：早期大部分是無聲無息的，常在發生了骨折後才知道，有些會有下列症狀：

1. 疼痛：因骨小樑發生顯微性骨折，多在受力較多的骨頭發生，如腰椎、骨盆及背部，而且會持續地逐漸加劇。
2. 骨折：五、六十歲多發生椎骨及前臂橈骨，而七、八十歲則發生在肱骨近端骨盆及股骨頸或粗隆等。
3. 駝背、側彎或關節變形。

Q：如何得知自己有沒有患骨骼疏鬆症？

A：一般生化檢驗及 X 光攝影檢查，很難作早期診斷，目前比較大量採用的是一種叫 DEXA 雙能量骨質吸收密度儀作精準的測量，也有利用輕便式的超音波測量再加上電腦分析，作為一種篩檢性的檢查。

根據 WHO 標準 T-score 值：

T-score 值	建議事項
0 以上	骨質良好
-1 ~0	骨質正常
-1 ~-2.5	骨質流失，需定期檢查並與醫師配合
-2.5 以下	骨質疏鬆，定期檢查並配合醫師治療

Q：如何預防及治療呢？

A：骨骼疏鬆症是預防勝於治療，先談治療，包括鈣劑使用，男性每天 1000 毫克，女性每天約 1200 毫克；更年期或接受過卵巢切除手術的婦女，可補充雌激素作治療，定期追蹤減少併發症的發生，此也是一種很安全的方法。活性維生素 D3 可以很快把攝取的鈣質轉化為可貯藏的鈣鹽，特別對小腸吸收力不好或曾接受過小腸部份切除手術的病患很有幫助。如果屬第三或第四期疏鬆的病患，可使用抑鈣素，抑制骨質的分解及再吸收作用，也有止痛效果，但價格昂貴。

預防方面——

一. 存骨本：有均衡的飲食習慣，多攝取含鈣量高的食物

1、多喝牛奶、豆漿，食用乳製品（優酪乳，養樂多）

2、多攝取高鈣食物，如豆製品、雞蛋、綠色蔬菜、海藻、海帶

3、補充鈣片。水果中有高量的鋅、鎂、鉀及 VitC，可幫助鈣的吸收，而過量的鈉會導致鈣質流失。

* 正常人所需鈣質 1 2 0 0 毫克／天，而人體每次吸收量為 5 0 0 毫克，因此最好分三餐食用。

4、植物性及牛奶中的蛋白質會增加鈣的吸收，而肉類蛋白質過多會導致鈣質流失，這也就是西方人攝取多量的牛奶仍會造成骨質疏鬆症的原因。

5、平時少喝酒、咖啡及抽煙，以免降低體內雌激素，妨礙鈣的吸收

6、過甜食物會減少鈣的吸收

7、少吃油脂，因脂肪會與鈣結合，產生不溶性脂酸鈣，導致鈣質流失

二、曬太陽：可幫助體內合成維生素 D 以促進鈣的吸收，強化骨骼。

三、運動：可強化造骨細胞及骨骼的耐受力，也促進骨骼的血流量，提高骨密度。如慢跑、步行、游泳、爬山、打球、騎腳踏車或作重量訓練、健康操等。

四、維持理想體重，避免過胖或過瘦

五、養成正常生活作息，不熬夜、不抽菸、不酗酒。

六、定期做身體檢查。

七、避免骨折及跌倒等意外：老年人避免搬重物

1、浴室、廚房、廁所及樓梯處應充足照明並保持地面乾燥，可鋪設防滑墊及扶手欄杆

- 2、若行動不便的老人應使用柺杖、助行器，活動時最好有家人陪伴
- 3、穿抓地力較好的鞋（防滑鞋）