

認識 骨質疏鬆症 (文章編號 PC-016)

台大泌尿部 蒲永孝教授
2018 年 04 月更新

什麼是骨質疏鬆症?

骨質疏鬆症 (簡稱骨鬆)，是『**骨量減少和骨骼微細結構破壞，所導致骨骼脆弱，以及增加骨折風險的疾病**』。簡單說來，就是『因骨骼強度減弱使個人增加骨折危險性的疾病。』

骨質疏鬆症是如何發生的?

在我們的一生中，骨骼會不停地進行新陳代謝，35 歲骨骼密度會達到高峰。接著隨著年齡漸長，骨質逐漸流失，骨骼就會開始變得脆弱、容易骨折，骨質疏鬆症也因此發生。

骨質疏鬆症的危險因子

飲食、生活習慣以及藥物的使用，都會影響骨質疏鬆症的發生，增加骨質疏鬆症發生的這些可能性，我們稱之為危險因子，包括：運動太少、停經或月經失調、家族病史、抽煙或飲酒過量、使用藥物例如：類固醇、抗癲癇用藥、甲狀腺補充治療、攝護腺癌荷爾蒙治療 (這個對攝護腺癌之病友影響很大)、身材瘦小、體重過輕等。

骨質疏鬆症的診斷

骨密度 (BMD) 檢測，是評估骨質健康狀態的最佳方法。經由檢測，可判斷是否有骨鬆，以及是否應該接受治療。骨密度 (BMD) 檢測很簡單，照 X 光即可，經由電腦計算，可得出 3 種可能：骨質正常、骨質缺乏 (osteopenia)、及骨質疏鬆 (osteoporosis)。自費檢測為一個部位 800 元，通常檢查 1 至 2 個部位 (腰椎及髖部) 即可。

老人家發生骨折有什麼影響?

- 對病人影響：1. 行動能力減低：行動不便、無法遠行、二次骨折的風險大增。2. 死亡率增加：發生脊椎及髖部骨折之病人，死亡率增加 2~4 倍。
- 對家屬的影響：急性期醫療費用增加、家中需要長期看護、經常需要家屬偕同就醫。

預防骨質疏鬆症 - 維持骨骼健康之方法

1. 攝取足夠鈣片 (1,000~1,500 毫克/每天)
2. 補充適量維生素 D3 (400~800 國際單位/每天)
3. 健康的生活習慣 (不抽煙喝酒)
4. 增加皮膚曬到陽光的機會 (穿衣服曬無效)
5. 適度運動
6. 重視居家安全 (預防跌倒)
7. 高危險群者可能需要藥物預防治療
8. 有打補骨針 (癌骨瓦、卓骨施) 的人，要自費補充鈣片及維生素 D，否則會有低血鈣的危險



各類鈣片比較：

	檸檬酸鈣 (建議)	碳酸鈣 (不建議，不要買)	磷酸鈣	乳酸鈣	葡萄糖鈣
	合成	合成	天然	天然	合成
來源	鈣質和檸檬酸(植物)結合與純化而來	礦石(雲母石、石灰石)，牡蠣殼、珠貝、珍珠或其它礦物加工	魚骨、貝殼、牡蠣等製造的骨粉	牛奶、優酪乳、乳製品、起司、冰淇淋等。以優酪乳較優。	不易取得
缺點		胃酸、脹氣	胃酸、脹氣、電解質代謝異常、引起尿路結石等副作用		
優點	1. 檸檬酸鈣不需胃酸活化吸收，吸收率最佳。 2. 幫助腎結石的排除，而且不會引起脹氣。 3. 人體吸收率佳，約在 65~70%				
成本	成本稍貴	便宜，可能有重金屬污染(鉛)		貴	貴

