

骨質疏鬆

一、前言：

- ◎ 骨質疏鬆症是指我們在老化的過程中被吸收掉的骨質超越了骨質的形成，以致骨質密度逐漸減少。
- ◎ 就好像一座牆，磚塊本身是好的，但是當支撐這座牆的磚塊數目減少時，牆就很容易倒塌。在人體老化的過程中，骨質疏鬆症是一個很難去預防的疾病。

- ◎ 骨質疏鬆症(osteoporosis)的英文單字，是由osteo(骨頭)及porosis(多孔的)兩個字根組合而成，表示「多孔的骨頭」。
- ◎ 罹患骨質疏鬆症的病患，其骨量減少，骨骼內孔隙增大，呈現中空疏鬆現象，導致骨骼強度減弱。
- ◎ 雖然骨質疏鬆症並不會直接導致死亡，但骨質疏鬆症會增加骨折的風險。

◎ 根據2006年台灣的統計資料，大約1/3的台灣婦女及1/5的台灣男性在一生中會發生一次脊椎體、髖部或腕部骨折；發生髖部骨折的老人，一年內之死亡率女性約為15%，男性則高達22%，死因主要是因為長期臥床引發之感染。

◎ 一旦發生髖部骨折，一年內的死亡率甚至比某些末期癌症還高。由此可見骨質疏鬆症導致的健康品質，更增加了家庭及社會醫療的負擔。

- ◎ 人類通常在30到40歲間達到巔峰骨骼質量(peak bone mass)，之後隨者年紀變大漸漸發生骨質流失現象。
- ◎ 一般來說，女性骨質流失最快的時期是停經後五年間，脊椎密度平均每年減少3-6%。男性骨質流失的速率則較為穩定，在達平均巔峰骨骼質量後，依據不同部位，每年流失約0.5-2%。

二、骨質疏鬆的定義

- ◎30歲之後因體內造骨細胞活性開始慢慢減退，骨細胞再生能力變差，骨細胞破壞程度大於新生能力，造成骨骼內的孔隙變大變多，骨小樑的量變少，使骨組織呈現中空疏鬆的現象變得更脆弱，如同海砂屋結構。

世界衛生組織對骨質疏鬆的定義如下：

診斷	骨質密度 T 值
正常	≥ -1
骨質不足	介於-1 到-2.5 之間
骨質疏鬆	< -2.5 以下
嚴重骨質疏鬆	< -2.5 以下，且發生一個以上的骨折

三、罹患骨質疏鬆症的危險因子

- ◎ 女性、太早停經
- ◎ 種族(尤其是白人和亞洲人)
- ◎ 家族史 - 若家庭成員中有骨質疏鬆病史者，其罹患率高達60~80%。
- ◎ 慢性疾病病人 - 如：類風濕性關節炎、甲狀腺機能亢進、副甲狀腺機能亢進、糖尿病、肝臟疾病及洗腎病人，亦會提高骨質疏鬆症罹患機率。
- ◎ 癮君子及酗酒者
- ◎ 活動量不足
- ◎ 經常節食及體重過輕者 - 可能因骨質含量變少及肌耐力降低而容易造成骨質疏鬆
- ◎ 有許多中草藥之中被摻用了俗稱美國仙丹的類固醇，如果在不知情之下長期服用也會造成骨質流失

四、臨床症狀：

- ◎ 背痛 - 背痛的程度是因人而異，輕者不影響日常之工作，重者甚至無法坐或站立，必須要臥床休息。
- ◎ 駝背 - 我們的脊椎平常要承受相當的重量，才能使我們直立起來。駝背是脊椎壓迫性骨折的一個結果。
- ◎ 骨折最好發的部位是在胸腰椎交界處，常常是多節連續發生，在X光上有時會成楔狀或魚骨似的上下兩邊凹陷狀。胸腰椎骨折常常會造成腰駝，急性期病人會有很厲害的背痛，之後有可能造成慢性背痛。



五、鑑別診斷和檢查：

- ◎ 胸腰椎 X 光檢查
- ◎ 目前以中軸型的雙能量X光吸收儀(dual-energy X-ray absorptiometry, DXA)為診斷的黃金標準，測量腰椎及兩側髖骨，取骨質密度最差的部位做判讀。
- ◎ 根據世界衛生組織的定義，如果測得的骨礦物質密度低於年青人標準值的**2.5**個標準差時（可用T值表示），即可診斷為骨質疏鬆症

六、治療方法：

外科治療 -

- ◎手術適應症只有極少數的年輕患者，因合併有不穩定及神經壓迫症狀，而需要接受手術治療。
- ◎年長病患通常因骨質不佳，若接受手術治療則易導致金屬內固定物無法支撐脊椎，反而會因內固定鬆脫而需要另一次的手術，因此一般不建議施行手術。

保守療法 - ~ 留住鈣、 「鈣」不流失，永遠不嫌晚

- ◎ 當壓迫性骨折發生時，在急性期多臥床休息或合併使用非類固醇消炎止痛藥來緩解疼痛。
- ◎ 背架的使用可降低脊椎關節的活動，而達到止痛的目的。
- ◎ 治療骨鬆藥物分成抑制噬骨細胞和刺激成骨細胞活性兩種，以抑制噬骨細胞較多見，例如每周口服一次的福善美（ Fosamax ）、每三個月注射一次的骨維壯（ Boniva ）及每年注射一次的骨力強（ Aclasta ）。

七、結論：

- ◎ 要延緩骨質疏鬆的發生，應從日常的飲食和運動做起。
- ◎ 適當的運動：增加肌力和耐力，改善血液循環，增加骨骼血液流量和增強骨骼的耐受力。
- ◎ 均衡的飲食：提高飲食中的鈣含量與促進鈣的吸收，多喝牛奶及多吃乳酪或穀類食品，攝取大量甘藍菜或萵苣等綠葉蔬菜，增加陽光曝曬量，促使體內維生素D的合成。
- ◎ 避免酗酒、吸菸或喝大量的茶及咖啡。
- ◎ 補充鈣片及維生素D3。
- ◎ 有明顯骨質疏鬆的患者更應避免負荷重物、彎腰，同時要防止跌倒，以免造成骨折。