

# 骨質疏鬆症



## 一、何謂骨質疏鬆

**骨** 骼因為鈣質的流失而變得鬆脆。大約 35 歲骨骼鈣質會達到最高峰而且最為堅固；35 歲之後骨骼中的鈣質便會逐漸流失減少，流失到一個程度就會面臨發生骨折的危險性，稱之為骨質疏鬆症。

當骨骼內孔隙越多、骨質越薄，疏鬆的骨質即無法撐身體的重量，而容易發生壓迫性骨折、背痛，身高變矮或駝背等現象。而最容易發生骨折的部位為脊椎骨、股骨及手腕骨。



## 二、原因

1. 鈣的攝取量不足：  
必須增加鈣質的攝取量，如攝取量不足則會導致骨骼中的鈣質流失，而造成骨質疏鬆症。
2. 鈣的吸收量減少：  
隨著年齡的增加，腸道吸收鈣的能力及腎臟功能減弱，會讓活化維生素 D 的能力隨之降低，維生素 D 是腸道吸收鈣質所必需的介質。兩者功能減弱，則會降低鈣質吸收的能力。
3. 賀爾蒙的影響：  
女性停經後會缺少女性賀爾蒙，還有部分的人因產生抑鈣素，抑鈣素是促進鈣質代謝的主要物質。所以缺乏抑鈣素會導致骨質疏鬆。

### 三、骨質密度檢查結果之解讀

1. T 評分 (T Score)：醫師會將骨質密度檢查結果與三十歲健康成人的最佳或顛峰骨質密度來做比較，並計算出一個比較值（可以用標準差 SD 為單位表示），稱之為 T 評分，T 評分越負值表示骨密度越低。

#### 世界衛生組織根據 T 評分方式將骨質疏鬆分級如下

	T -score	意義
健康	0	表示骨密度等於健康人的平均值
正常	-1 S.D. $\leq$ T score $<$ + 1 S.D.	骨密度與健康年輕人平均骨密度相比，差異小於1個標準差
骨量減少或骨質不足	-2.5 S.D. $\leq$ T score $<$ -1 S.D.	骨質密度低於健康年輕人的平均骨密度，差值在1至2.5個標準差之間
骨質疏鬆	$<$ -2.5 S.D.	骨質密度低於健康年輕人的平均骨密度，差值達到或超過2.5個標準差
嚴重骨質疏鬆	$<$ -2.5 S.D.	骨密度低於健康年輕人的平均骨密度，差值超過2.5個標準差，且至少發生過一個以上骨質疏鬆相關性骨折

2. Z 評分 (Z Score)：將骨質密度檢查結果與同年齡人的平均骨密度做比較，而不是與 30 歲的健康成年人比較，此比較值稱 Z 評分。  
年齡較大的成年人通常骨密度就會比較低，若只將檢查結果與同年齡的平均骨密度相比，其結果可能會對真實的骨質情況有誤差情形，所以還是必須依 T 評分來做為骨質疏鬆的評估。

### 四、日常保健及注意事項

1. 同時要常做運動及曬太陽，適度且規律的運動，來增加骨骼強韌度；減少骨質的流失，才能使鈣在人體內發揮強壯骨骼的效果。
2. 每天適度的日曬，可促進皮膚製造維生素 D，促進鈣質的吸收。
3. 勿吃太鹹的食物因鹽會加速鈣質的流失，於烹煮肉湯或骨頭湯汁時，加入少許的醋，可增加鈣質含量。
4. 刺激性飲料會增加鈣由尿中排出，所以應盡量少喝濃茶、咖啡、酒等刺激性飲料。
5. 飲食可多補充含鈣質之食物，例如：海菜、牛奶、乳酪、小魚干。
6. 在生長、懷孕、授乳、及更年期等各階段，必須有充分鈣質補充。
7. 定期做骨質密度檢查，若發現異常時應做進一步診療。患骨質疏鬆症者，應避免的是跌倒發生骨折，因此，需要特別注意家中具有潛在性的危險的地方，如：樓梯、地板、傢俱、浴室及燈光等。

