

骨質疏鬆知多少

一、什麼是骨質疏鬆症？

當骨頭的鈣質逐漸流失，使得骨質變為單薄或中空孔隙，骨質密度低於成年年輕女性平均值以下（ $T - score \leq -2.5$ ），即為骨質疏鬆症，常見部位脊椎、手腕及髖部。多發生於停經後的婦女及老年人，已經疏鬆的骨頭，不再有能力承受日常生活造成的身體負荷，而容易發生骨折。

二、骨質疏鬆分類：

（一）原發性骨質疏鬆症：

1．第一型（停經後）骨質疏鬆症：

常見於停經婦女，與停經後雌性素合成量突然減少有關，易發生於脊椎、胸部、髖部（股骨頸／股骨頭／股骨幹）。

2．第二型（老年性）骨質疏鬆症：

常見於 70 歲以上的男女性，與老化有關，易發生在脊椎、肱骨、橈骨、股骨頸。

（二）次發性骨質疏鬆症：

與疾病、藥物因素及日常生活習慣有關，常見疾病如腸胃道疾病、肝腎疾病、副甲狀腺機能亢進、甲狀腺機能亢進、類風濕性關節炎、糖尿病庫欣氏症候群等。藥物影響如長期服用利尿劑、甲狀腺素、類固醇、抗癲癇藥和含鋁磷之制酸劑會降低體內鈣質的吸收並抑制體內造骨細胞作用，而日常生活習慣中如有抽煙、酗酒、喝咖啡使血液中 pH 值偏鹼影響鈣質吸收，另外飲食不均衡、缺乏運動或運動過量、長期臥床者亦容易發生。

三、骨質疏鬆症的高危險群：

（一）種族：白人及亞洲人較黑人有較低之骨質密度。

（二）飲食習慣不佳：節食、營養不良、飲食內缺乏鈣質、蛋白質過少或過多、飲用過量的咖啡、茶等。

（三）生活型態：抽菸喝酒、長期臥床、運動不足或過量。

（四）性別、年齡：70 歲以上老年人、女性多於男性，尤其是停經後婦女骨質加速流失。

（五）遺傳體質：家族有罹患骨質疏鬆症者。

（六）女性荷爾蒙不足：如過早停經（40 歲以前）或手術切除卵巢之婦女。

（七）生育情形：未曾生育過或生育過多的婦女。

（八）疾病：如腸胃道疾病、肝腎疾病、骨髓腫瘤、副甲狀腺機能亢進、甲狀腺機能亢進、類風濕性關節炎、糖尿病庫欣氏症候群等。

(九) 藥物：利尿劑、類固醇、抗癲癇藥、免疫抑制劑、治療胃潰瘍的含鋁／磷制酸劑及超量使用甲狀腺素等。

四、骨質疏鬆症的警訊或症狀：

一般而言，骨質疏鬆症並無特異症狀，且疾病早期並沒有任何症狀。主要是骨折風險增加。

(一) 駝背與身高矮縮：因脊椎骨壓迫性骨折使一節或多節脊椎塌陷。

(二) 腰酸背痛：脊椎壓迫性骨折所引起腰背酸痛。

(三) 容易發生骨折：常見於脊椎骨骨折、前臂橈骨骨折及髕骨骨折。

五、骨質疏鬆的預防及保健方法：

(一) 老年人、女性、內分泌疾病、血液疾病、癌症、藥物、遺傳性及腸胃疾病者應趁早提高警覺加強預防。

(二) 適量補充鈣質與維他命D：

1 • 衛生福利部對每日鈣質足夠攝取量之建議：10~13歲 1000mg / 天，13~18歲 1200mg / 天，19歲起 1000mg / 天。對每日維他命D鈣質足夠攝取量建議：1歲以下兒童及51歲以上中老年人 10 μ g / 天，1~50歲則 5 μ g / 天即可。

(1 μ g = 40 I U 維生素D)

2 • 含鈣質豐富的食物：

如髮菜、黑芝麻、豆枝、紫菜、小魚乾、蝦米、蝦仁、小魚、鹹菜干、奶粉、白芝麻、九層塔、金針、黑糖、吻仔魚、海藻、高麗菜乾、海蟹、豆皮、豆腐乳、豆鼓、黃豆、黑豆、竹豆、蚵乾、木耳、莧菜、杏仁、皇帝豆、毛豆、花豆、豆乾、臭豆腐、油豆腐、蛋黃、鮮奶、鮑魚、蟳、香菇、橄欖、連子干、香菜、油菜、蘿蔔乾、蕃薯葉、紅茶、包種茶、營養米(加鈣米)、糯米、米糠等。

3 • 富含維他命D之食物則有魚類、雞蛋、肝臟、牛奶等。

4 • 鈣片與維他命藥物的使用須經醫師指示。

(三) 適度的運動：

運動是保骨關鍵，可以強化造骨細胞，增加骨骼量及骨骼耐受力，促進骨骼血流量，骨骼自血流中得到足夠的營養物和礦物質，可減緩骨骼的衰老速度，並且可以提高骨質密度，改善身體協調能力，防止跌倒發生的機會和傷害。不論從事哪一種運動，應保持至少每週運動三次，每次運動達 30~40 分鐘之頻率，以達到實質之效果。

1 • 骨質正常者：可從事雙腳負重力的肌肉、骨骼訓練，改善下肢骨頭骨密度如：健走、慢跑、爬樓梯或啞鈴操，其中快速健走又比慢速

散步好。太極拳、跑步機運動、階梯運動、抗阻或有氧運動及土風舞對更年期婦女之腰椎骨密度有改善成效。

2 • 骨質稀少者：注意運動姿勢，以緩和運動為主，如步行、太極拳、健身氣功等，可促進柔軟度及平衡感，減少跌倒發生骨折之機率。

3 • 骨質疏鬆者：避免跳躍式運動，以和緩運動為主，如散步、游泳。

(四) 適當日曬：每天曬太陽 10 到 15 分鐘，可幫助體內活化維他命 D，以促進鈣質吸收，強化骨骼。

(五) 良好生活習慣：避免抽菸、喝酒、避免喝含咖啡因之咖啡及茶。

(六) 檢測骨質。

(七) 停經後女性請遵照醫師指示服用女性荷爾蒙。

參考資料

邱麗珊 (2012) • 淺談骨質疏鬆症患者之運動處方 • 屏東交大體育, 15, 1-10。

許秀珠 (2013) • 如何預防骨質疏鬆症 • 榮光雙月刊, 2221。

賴宇軒、方德昭 (2014) • 維生素 D 的最新發展 • 內科學誌, 25, 7-14。

Etemadifar, M. R., Nourian, S. M., Fereidan, E. M., Shemshaki, H., Nourbakhsh M., & Zarezadeh, A. (2013). Relationship of knowledge about osteoporosis with education level and life habits. *World Journal of Orthopedics*, 4(3), 139-143.

Lewiecki, E. M., Cummings, S. R., Cosman, F. (2013). Treat-to-target for Osteoporosis: Is now the time? *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 98(3), 946-953.

資料引用自台北榮總護理部網路護理指導