

# 骨質疏鬆

## 經骨科醫師檢視

### 一. 何謂骨質疏鬆

骨質疏鬆就是骨質減少導致骨頭逐漸變得脆弱所造成的問題。骨頭密度下降，就會多孔、脆弱、易折，不能對抗壓力與扭力，容易引起骨折。常見症狀有身高變矮或駝背、腰酸背痛、骨折風險增加、脊椎或關節變形。

### 二. 誰是高危險群

1. 停經婦女。
2. 65歲以上的老年人。
3. 煙、酒、咖啡、茶攝取過量者。
4. 缺乏運動。
5. 鈣質攝取不足（每天補充乳製品少於2份、喝牛奶容易拉肚子）。
6. 有骨質疏鬆的家族史。
7. 使用某些特定藥物：例如利尿劑、類固醇、化學療法、甲狀腺素...等會造成骨質疏鬆。

### 三. 如何診斷骨質疏鬆

骨質疏鬆症的診斷可以用臨床病史中的骨折或依據骨質密度檢查中T值判定。

### 四. 骨質密度檢查

骨質密度(bone mineral density, BMD)的測定，是利用中軸型雙能量X光吸收儀(dual-energy X-ray absorptiometry, DXA)，同時測量腰椎及髖骨。這是目前測量骨質密度最精確的檢測方式。此項檢查會利用X光，但其輻射劑量僅是一般放射線檢查的50分之1到1000分之1（約1~5微西弗），比起整天暴露在自然背景下（5~8微西弗）還低。但是您若已懷孕或可能懷孕的情況下，仍不建議接受此項檢查，以降低不必要的風險。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#1780



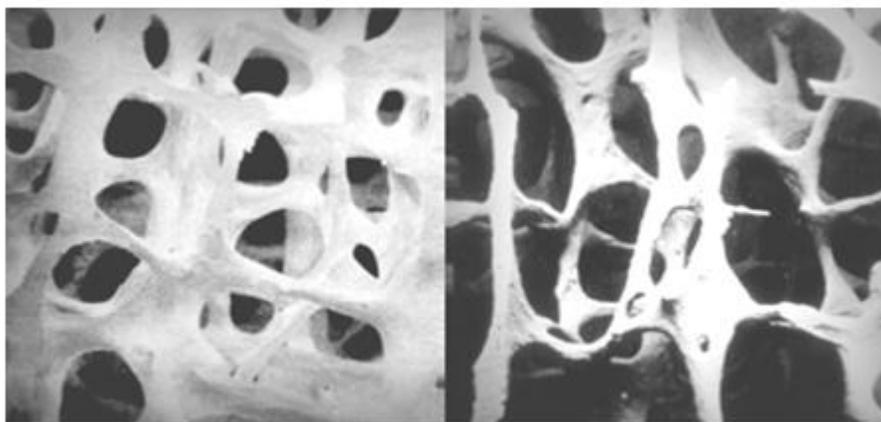
烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766

根據國際臨床骨密學會（ISCD）的推薦，建議下列民眾施行骨質密度檢查：

1. 大於65歲的女性或大於70歲的男性。
2. 曾有脆弱性骨折者。
3. 患有與骨質疏鬆症相關之疾患或服用會導致此病之藥物者。
4. 考慮接受骨質疏鬆症治療者，且骨密度檢查有助於決定治療方式時。
5. 為骨質疏鬆患者監測療效者。

◆ 一般無症狀且未接受治療藥物的人，建議每兩年測量追蹤一次，但若您正在接受藥物治療者，則由您的醫師建議而定。

◆ 坊間常用定量超音波儀器或其它部位之雙光子或單光子吸光檢查(周邊骨質密度測定儀)，只能當做初步篩檢的工具；若發現異常，仍要用DXA做腰椎及髖骨檢查來確認。



正常骨質

骨質疏鬆

◆ 總之，骨質密度檢測對於您的骨質保養有重要的助益。藉著此項檢測可以早期瞭解您的骨質狀況，降低日後因骨質疏鬆而導致骨折及其它併發症。

◆ 預防骨質疏鬆的方法

1. 養成規律運動習慣，如走平路等（每週3次，每次30分鐘以上）。
2. 適量補充維他命D（每天500IU）與鈣質（更年期前的女性每天應該補充1000mg的鈣質，更年期後每天應該補充1500mg的鈣質）。
3. 必須戒菸、戒酒（菸、酒會減少骨骼量）。
4. 體重不宜太瘦。

### ◆ 如果已經骨質疏鬆該怎麼辦

1. 預防失足跌倒：因為骨質疏鬆時跌倒後比一般人更容易骨折。
2. 減少環境障礙，例如濕滑地板、地上電線等。
3. 改善視力，避免因視力不良看不清楚而跌倒。
4. 必要時可以使用柺杖、行走輔助器。
5. 如果服用鎮靜安眠藥時，半夜起床如廁時要特別小心謹慎。
6. 如有問題時請至骨科門診諮詢。

### ◆ 世界衛生組織（WHO）骨質檢查標準值

T-score值	情況	敘述
-1.0↑	骨質正常	骨質密度正常。可以多攝取鈣質，多存骨本。
-1~-2.5	骨質流失（第一度）	骨質逐漸流失，減少不良習慣；定期健康檢查（每兩年一次）。
-2.5~-4.0	骨質疏鬆（第二度）	遠離個人不良習慣，應注意避免跌倒及外力撞擊；以免發生骨折。可依據醫生指示使用藥物。
-4.0~	骨質疏鬆（第三度）	避免跌倒及外力撞擊以免發生骨折，依據醫生指示使用藥物。
-4.0及骨折	骨質疏鬆（第四度）	依據醫生指示使用藥物及骨折處理。