

隱形的健康殺手！認識骨質疏鬆

文 / 家庭醫學部住院醫師 簡淳羽



簡淳羽醫師檔案

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師
 學歷：天主教輔仁大學醫學院醫學系畢業
 醫療專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學。

什麼是骨質疏鬆？

骨質疏鬆是一種骨頭逐漸變得脆弱且容易斷裂的慢性疾病。有骨質疏鬆症的病人，很容易因為輕微碰撞就發生骨折，這些骨折及相關併發症可能導致長期疼痛、殘疾，甚至提前死亡。骨質疏鬆症通常沒有明顯症狀，直到骨折發生才引起注意，所以預防以及及早診斷非常重要。

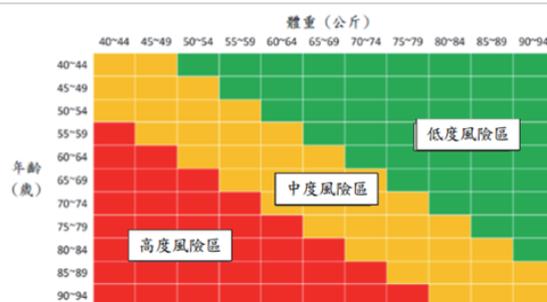
如何知道我是否有骨質疏鬆？

罹患骨質疏鬆的危險因子包含

- 年紀增加
- 女性停經後
- 體重過輕
- 長期吸菸和過量飲酒
- 有骨鬆家族史

民眾可用簡單的自我檢測方式來評量骨鬆風險：

臺灣人骨質疏鬆症自我評量表：可讓停經後女性迅速評估骨鬆危險程度，中高風險的民眾建議就醫評估。



超音波骨質儀：被廣泛使用於社區篩檢，但不可做為最終診斷或追蹤治療成效依據。若篩檢結果異常仍須安排進一步骨密度檢查。

進一步確定診斷的方式，須以雙能量 X 光吸收儀 (DXA) 為標準，當檢測出之 T 值介於 -1 至 -2.5 時為骨質缺乏，若 T 值小於 -2.5 即為骨質疏鬆。

自己是否該接受骨密度檢查呢？

目前臺灣地區建議包含以下：

- 65 歲以上的婦女或 70 歲以上男性。
- 即將停經婦女或 50 歲以上男性，並具有臨床骨折高風險因子者，如體重過輕、先前曾經骨折等。

- 脆弱性骨折者 (指在低衝擊力下就發生骨折)。
- 長期使用類固醇藥物者。

若有以上情形建議就醫評估後續之骨質疏鬆檢測與治療。

如何預防骨質疏鬆？

良好的生活習慣、均衡飲食、規律運動、及高鈣食物補充是預防骨質疏鬆的不二法門。

- **改善生活習慣**：避免吸菸、酗酒及攝取過量的咖啡因。三餐應保持均衡飲食，同時避免過度攝取肉類和加工食品。
- **規律運動**：尤其是負重運動，如散步、慢跑、爬山、太極拳等，建議每週至少進行 3 次，每次持續 30 至 60 分鐘為宜。

· **鈣質與維生素 D 補充**：建議 50 歲以上成人每日至少需攝取鈣 1,200 毫克 (包括鈣片補充劑量) 和維生素 D 800 至 1,000 國際單位。高含鈣量食品可參考下圖，此外，攝取富含維生素 C 之水果，如橘子、奇異果、芭樂等，可促進鈣質吸收。而維生素 D 來源包括陽光照射、食物和補充劑或藥品。

骨質疏鬆症是隱形的健康殺手，一旦有症狀通常已經很嚴重！預防勝於治療，平時應養成良好的生活習慣，避免吸菸、酗酒，維持規律運動，並注意適量的鈣質及維生素 D 補充。若已罹患骨質疏鬆請盡速就醫、儘早治療，減低致命性骨折發生的機會！

高鈣食物推薦 *每100公克含鈣量

500mg以上	髮菜	乳酪	黑芝麻	小魚乾	吻仔魚
					
	200-500mg	豆漿	杏仁	萵菜	木耳
					
		50-200mg	牛奶	豆干	地瓜葉
					

每日建議攝取量1200mg/day

郵

國內郵資已付
板橋郵局許可證
板橋字第1279號



榮總人

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

475

112年12月號



四喜臨門 醫療成果創新猷

國軍退除役官兵輔導委員會馮世寬主任委員，12月6日主持本院重粒子治癌百例、達文西手術5,000例感恩會，並為國內首座負壓科技加護病房及「北榮一號雲」超級電腦剪綵啓用，為本院在歲末年終之際，能向國人展示這四項優異的成果，同感榮耀。陳威明院長亦期勉全院醫護同仁，在現有成就上精益求精，為守護國人健康持恆努力，追求卓越！