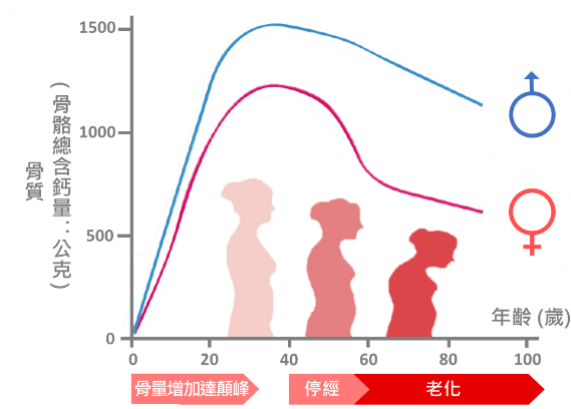


骨質疏鬆症

什麼是骨質疏鬆症

當骨骼流失速度大於生長速度，骨骼就形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，使得骨骼變脆、變弱，就是所謂的「骨質疏鬆症」。



成人自 35 歲起，體內的骨質就會逐年下降，隨年齡增加，每年骨質流失約 0.5-1%；50 歲起流失更快，每年流失約 1-3%。女性停經後因為荷爾蒙減少，骨流失速度會加快。

骨質疏鬆症的不良影響

骨質疏鬆症的患者有較高的骨折風險，尤其是在髖關節、腕骨及脊椎處的骨折。骨折發生後將嚴重影響日常生活，使得行動能力下降、生活品質受損，甚至增加死亡機率，其中髖關節骨折死亡率可達 20-30%、腕骨及脊椎骨折死亡率約 10%。雖然骨質疏鬆症初期沒有明顯症狀，但應該及早介入、預防，以避免不可挽回的傷害。

骨質疏鬆症的高風險族群

- (1) 停經後女性、年長男性
- (2) 低身體質量指數 (BMI)、肌肉量不足、長期臥床、缺乏運動者
- (3) 特定疾病患者：乳癌化療、(例如中風)、曾經骨折過、糖尿病患者、甲狀腺或腎上腺異常等內分泌疾病、長期服用類固醇者。

骨質疏鬆症的診斷

警示症狀

下背疼痛、頸椎疼痛、身高變矮、彎腰駝背

理學檢查

1. 駝- 駝背，頭枕部與牆面間距超過 3 公分
2. 矮- 現在身高比年輕時矮超過 4 公分
3. 痛- 骨鬆與骨折所造成的疼痛

雙能量 X 光吸收儀

建議檢查部位，包括脊椎、髖部，使用其中最低的 T 值為診斷標準：

T 值等於或大於-1	正常骨量
T 值-1~-2.5	骨質缺乏或稱低骨量
T 值等於或小於-2.5	骨質疏鬆症
T 值小於-2.5+骨折	嚴重性骨質疏鬆症

10 年骨折風險評估-FRAX

由國際骨質疏鬆症基金會 (IOF) 和世界衛生組織 (WHO) 製作，可估算未來主要骨鬆性骨折風險與未來十年髖部骨折風險

