

骨質疏鬆知多少

國際骨質疏鬆期刊 (Osteoporos Int) 文章指出，每10萬人口中每年新增 300名以上女性、150 名以上男性大腿骨折，則列為危險區。而根據這個定義，骨質疏鬆症學會於日前表示，臺灣地區骨質疏鬆症骨折發生率是全球第七、亞洲第一。

骨質疏鬆症的定義為骨密度 (DXA) 檢查 T-score $\leq$ -2.5。而社區篩檢常用的足踝超音波有著準確度不一的問題，所以有懷疑骨質疏鬆的病人需要到醫院做 DXA 以求精確診斷。根據世界衛生組織的統計，全世界目前有7.2%的人口有骨質疏鬆的問題，如果有內分泌失調可能加速骨質流失者（如：糖尿病患、副甲狀腺機能過高、洗腎病患、腎上腺皮質過高者、腦下垂體機能不全影響鈣代謝者、甲狀腺機能亢進症者、庫欣氏症候群者）會有更高的骨質疏鬆的風險。

最近一篇文獻中指出，糖尿病的女性平均追蹤12.6年之後有 11% 會發生髖關節骨折、34% 會發生脊椎外骨折。而男性則在平均追蹤7.5年後有2.6%會發生髖關節骨折、11% 會發生脊椎外骨折〔1〕。而根據中華民國骨質疏鬆症學會資料，發生骨折之後，男性 1 年內死亡率是 22%、女性是15%，死亡率約率等於是乳癌第 3、4 期，而死因則以長期臥床所引發的感染為主，因此預防並治療骨質疏鬆對於維護一個健康的生活品質是非常重要的。

而女性之所以會有比較高的機會，其可能原因來自停經後女性荷爾蒙的缺乏、缺乏運動與日曬、鈣質的攝取量普遍不足...等等有關。

減少骨質流失、維持骨本的方法如下：

1. 應多攝取含鈣豐富的食物：國際骨鬆協會建議每日最少補充1,200 毫克的鈣質。多吃如魚、蝦、牛奶、豆類製品及綠色蔬菜。
2. 養成固定運動的習慣：適度曬曬太陽可幫助體內維生素 D 形成，或服用維他命 D 每日800~100單位，可促進鈣質吸收。中老年後，以健走、散步、慢跑、騎腳踏車等規律而適度的運動較為合適。
3. 如診斷為骨質疏鬆症，切勿胡亂購買服用坊間來路不明的成藥，並與醫師討論來確保骨骼健康。

除了以上的日常生活方式之外，目前也有口服藥物可以預防或治療骨質疏鬆，但是目前健保給付的條件仍較嚴格，以常使用的雙磷酸鹽類藥物而言，健保給付條件除了符合骨質疏鬆的診斷條件之外，還需合併脊椎或髖部骨折，但是如此可能為時已晚，以預防重於治療的觀念，已被診斷為骨質疏鬆的病人可以與醫師討論藥物的使用時機。

〔1〕Schwartz AV, Vittinghoff E, Bauer DC, Hillier TA, Strotmeyer ES, Ensrud KE et al : Association of BMD and FRAX score with risk of fracture in older adults with type 2 diabetes. JAMA 2011, 305:2184-2192.