

認識骨質疏鬆症

文／臺中榮總骨質疏鬆防治中心主任 陳志輝

骨質疏鬆防治中心
陳志輝 主任



【主治專長】

骨折外傷（骨折微創手術）、運動傷害（十字韌帶關節鏡手術）、關節重建，微創人工關節置換手術

【門診時間】

週三下午，2208 診間

週四上午，2208 診間

什麼是骨質疏鬆？

正常人的骨頭無時無刻都在新陳代謝，有一群破壞骨頭的細胞會一直在破壞並移除骨質，同時又有一群製造骨頭的細胞會不斷的在製造新的骨頭，在兩者工作平衡的情況下，骨質保持平衡不會改變，又可以達到新陳代謝的作用，在人逐漸老化時，這個平衡逐漸喪失，骨頭破壞移除的作用慢慢快過製造骨頭的作用，因此，骨質漸漸流失，最後便發生了骨質疏鬆，所以，骨質疏鬆是個身體老化的結果，更重要的是，骨質疏鬆的發生，是無聲無息的，常常在發現骨質疏鬆時，已經是嚴重骨質疏鬆了！

骨質疏鬆會有什麼影響？

骨質疏鬆的發生是無聲無息的，在不知不覺中，骨質漸漸流失，骨質變得脆弱，因此變得容易骨折，很多病人都是在輕微跌倒後就發生骨折，這時候才知道自己已經是嚴重骨質疏鬆了。還有一些病人，不斷反覆地跌倒，每次都輕微的脊椎壓迫性骨折，因為症狀輕微，休息一段時間後恢復，自己也不知道有骨折，長期以來，脊椎高度漸漸壓縮，造成外觀上駝背、身高變矮，要知道，骨質疏鬆本身並不會造成身高變矮，而是因為骨質疏鬆後的脊椎壓迫性骨折造成身高變矮！總體而言，骨質疏鬆後最大的隱憂，就是容易發生骨折，骨折本身不會致死，但多數人因骨鬆導致骨折，

進而無法獨立行動，最後死亡。近期的研究也呈現台灣髖關節骨折的發生率是亞洲第一名，全世界第九名，因此，骨質疏鬆症在台灣是非常重大的流行病學議題。


如何預防與治療骨質疏鬆

一般性原則，要戒菸、戒酒，和減少含咖啡因飲品，鈣及維他命D3的攝取量要充足，從事荷種運動、增強肌力運動，及平衡運動。關於鈣和維他命D3的攝取，美國骨質疏鬆症基金會和國際骨質疏鬆症基金會建議，50歲以上的成人每日至少需攝取飲食鈣量1200毫克(包括鈣片補充劑量)和維他命D3 800至1000國際單位。目前，防治骨鬆及骨折的藥物，依其作用機轉，可以分為抗蝕骨(或稱抗流失)類藥物、促進骨(或稱促骨生成)類藥物、及混合型三類；不論任何藥物，治療需要一年以上(最好持續三年)才真正可以達到減少骨折之效果，不宜太早停藥。

本院對於骨質疏鬆病人的照護

為提供骨質疏鬆病人完整性照護，本院於2017年成立骨質疏鬆防治中心，整合14大骨鬆的共病風險與高危險群常就診的科別，及時提供骨鬆骨折的篩檢與治療，包括骨科、免疫風溼科、神經外科、神經內科、新陳代謝科、復健科、腎臟內科、胸腔內科、婦女醫學科、高齡醫學科、家庭醫學科、乳房外科、泌尿外科及傳統醫學科，並由專責

個管護理師協助此項業務。本團隊負責規劃全院年度的骨鬆團隊之工作目標及活動。2017年成立開始，從廣度進展到深度、精緻的照護，希望給予民眾最完整的骨質疏鬆症防護計畫，減低骨質疏鬆症給社會的衝擊與負擔。

5分鐘 
躺著測骨鬆

在台灣50歲以上每5人就有1人罹患骨質疏鬆症，
髖骨骨折一年內死亡風險達20%！
千萬別輕忽！你可能是下一個！

雙能量X光吸收儀(DXA) 精準、無痛5分鐘躺著就能測骨鬆
停經後及50歲以上婦女、65歲以上長者
定期檢測 關注骨質流失情形!

為何會骨質疏鬆？

健康的骨骼保持流失與造骨平衡，
一旦流失速度大於造骨速度，
骨骼，孔隙變大，容易變成骨質疏鬆。

50歲以上民眾及停經後女性
骨質流失快，骨鬆危機大！

減少跌倒可能性，
骨鬆骨折不用害怕！

增鈣食物不可少，
運動強化保護骨頭不受傷！

定期檢測骨密度，
保骨不延期！

骨質疏鬆症不是老年人的專利，所有停經後女性
以及年長男性都要關心自己的骨質健康，
特別是自己父母的骨質密度狀況