

糖尿病與骨脆弱性



★ 臺中榮總新陳代謝科醫師 陳彥銘



骨鬆防治

中榮醫訊 NO.255

隨著年齡增加，骨折的風險也不斷增加，這和身體老化、內分泌賀爾蒙失調，骨質疏鬆、營養的攝取，以及各種慢性病變有關。

全球每 11 個人就有一個人罹患糖尿病：估計 2018 年全球有超過四億兩千萬位糖尿病患者，而 2045 年更可能高達六億三千萬人。研究顯示第一型糖尿病患者比一般人整體骨折風險提高 3.16 倍（其中女性髖骨骨折風險更高達 5.19 倍），而在第二型糖尿病患者中骨折風險也提高 1.87~2.8 倍。而在部分研究指出，第 2 型糖尿病患者伴隨骨質疏鬆的風險約為一般人的 1.5 倍，因此無法將糖尿病患者高骨折風險的原因全部歸因於骨質疏鬆。部分其他原因可能是因為糖尿病患者常伴隨著嚴重的併發症，以及更高的跌倒風險（如低血糖等因素）。研究中指出，罹患糖尿病超過十年，以及血糖控制不良的病患 [糖化血色素 (HbA1c) 超過 7%] 等因素，皆可發現與增加骨折風險有關。

糖尿病治療用藥也與骨折風

險有關，在之前研究中指出，骨折的風險在使用胰島素及 Thiazolidinedione (TZD) 類藥物治療的糖尿病患者中上升。而使用 Metformin 則被發現可降低骨折的風險。因此在糖尿病治療指引中，會建議避免對停經婦女以及高骨折風險的病人使用 TZD 類的口服血糖藥。而新一代糖尿病藥物目前也有多篇研究探討其與骨折風險的關係。

除了使用藥物預防及治療骨質疏鬆，醫師還會針對糖尿病患者提出額外的建議，如：減重可幫忙糖尿病及高血糖的控制，但也可能會導致肌肉及骨質的流失，因此需在執行減重計畫的同時，適度增加運動或活動量，以避免增加骨折以及肌失養症 (sarcopenia) 的風險。此外，醫師也應該提醒病患戒菸，以及避免酒精攝取過量對維持骨骼健康的重要性。而在營養攝取上，也可以建議有骨折高風險的糖尿病病患適度增加維生素 D 以及鈣質的攝取，及伴隨適度的光照，以減少骨折的風險，降低病患失能的機率。

