



你有骨質疏鬆嗎？

◎桃園長庚健診中心主治醫師 黃兆山

65 歲的張媽媽身體健朗，但怕曬黑也討厭流汗，所以總愛窩在家裡看電視。半年前一不小心在浴室滑倒造成大腿骨骨折，才發現自己有骨質疏鬆的問題，手術後臥床休養多日，又出現尿道及肺部感染的情形，不得不多次出入醫院，半年來多數在床上度過，在身體功能的改變，以及愧疚自己帶給家人負擔下，顯得鬱鬱寡歡，身心衝擊情況下讓外表頓時像是老了 10 多歲。

骨質疏鬆症是影響老年人健康的常見疾病，根據調查，發生髖部骨折的老人，一年內之死亡率女性約為 15%，男性則高達 22%。死因則以長期臥床引發的感染為主。



▲雙能量 X 光吸收儀：運用 X 光在骨骼和軟骨組織穿透度，測量骨質密度

骨質疏鬆症是一種骨骼質量減少或密度降低，所造成的骨骼強度減弱，以致骨頭容易骨折；根據台灣地區流行病調查 65 歲以上之台灣婦女，20%有一個以上之脊椎骨壓迫性骨折，男性為 13%。推估大約 3 分之 1 的台灣婦女在一生中會發生一次脊椎、髖部或腕部之骨折；相對的男性約有 5 分之 1 的風險。

骨質疏鬆症成因除老化、停經、遺傳外，其他常見的原因包括性腺功能低下、甲狀腺機能亢進、副甲狀腺功能異常、長期使用類固醇、長期臥床不活動、胃腸道吸收不良等；而在生活習慣上，菸、酒、咖啡過量者，都會使骨質流失加速，也更易引起骨質疏鬆症。

「一分鐘骨鬆風險評估表」（附表）有助於個人做初步的了解，如果有任何一項問題答「是」，則表示罹患骨質疏鬆症的風險性增高，宜進一步檢查。而骨質疏鬆症的診斷，隨著科技日新月異，有很多方法及設備，目前以骨質密度的測量最常用：雙能量 X 光吸收儀（Dual energy X-ray Absorptiometry, DXA），運用 X 光在骨骼和軟骨組織之穿透度，以測量骨質密度。由於這種儀器輻射量少且誤差值小，是目前較準確



的骨質密度測量儀器。今年度本院健診中心改採用數位雙能量 X 光吸收儀（iDXA），可更快速檢測腰椎、髖骨以及多部位的骨質密度；即能知曉骨質密度屬於正常、骨質不足、骨質疏鬆或嚴重骨質疏鬆。

骨質疏鬆症的預防是為了防止骨折及其併發症，評估時需考量：年齡、性別、體重、身高、骨折病史、父母親是否曾骨折、是否抽菸、喝酒、類固醇使

用、風濕性關節炎、相關疾病等因素，而視力狀況、肌肉協調性、生活或工作環境之安全等跌倒風險，有助於綜合評斷未來 10 年的骨折風險。

早期預防與適當治療骨質疏鬆症，可減少骨折風險，也避免後續問題造成的身心困擾；高品質的生活是你我的願望，唯有積極的保健行動才能擁有真正的健康。☺

附表

一分鐘骨鬆風險評估表		
問題	是	否
家族病史		
1 父母是否曾被診斷骨質疏鬆或曾因輕微跌倒而骨折？		
2 父母是否有駝背？		
個人因素		
3 是否在成年後曾因輕微的跌倒而骨折？		
4 是否經常跌倒（去年跌倒超過一次以上），或是您因為身體虛弱而擔心跌倒？		
5 身高是否變矮超過 3 公分（年輕時的身高 cm）？		
6 是否曾服用類固醇藥超過 3 個月？（治療氣喘、類風濕性關節炎等）		
7 是否患有類風濕性關節炎？		
8 是否曾患有甲狀腺亢進或副甲狀腺亢進？		
* 女性回答以下 3 題：		
9 是否在 45 歲或以前停經？		
10 是否曾停經超過 12 個月（除懷孕、更年期或子宮切除）？		
11 是否因雌性激素過低而導致陽萎、性慾減低或其他相關症狀？		
* 男性請回答以下 1 題：		
12 是否因雌性激素過低而導致陽萎、性慾減低或其他相關症狀？		
生活型態		
13 是否每天都喝過量的酒？（超過一啤酒 500cc／紅酒 80cc／烈酒 50cc）		
14 曾否抽煙？		
15 是否每天的活動低於 30 分鐘？（包含一做家事、走路、跑步…）		
16 是否很少吃奶類製品也沒有服用鈣片？		
17 是否每天曬太陽少於 10 分鐘，也沒有服用維生素 D？		

