

# 老年人的隱形殺手～骨質疏鬆症

◎林口長庚骨科專科護理師 陳漢娟

◎林口長庚骨科部副主任 吳基銓校閱

**骨**頭不是人類身體最硬的地方嗎？家中長輩平常身子骨很硬朗，怎麼會只因為椅子沒坐好，一屁股摔坐地上就骨折了？亦或者只是不小心腳扭了一下，腳踝也骨折了？為什麼年紀大容易骨折呢？其實這些都可能是骨質疏鬆引起的。因為骨質疏鬆是一種無聲無息的疾病，沒有臨床上的明顯徵候，它已成為老年人的隱形殺手。

根據政府機關的人口統計，在西元 1990 年國人 65 歲的老年人口約占總人口比率的 6%，而隨著現今醫療技術的進步及人民健康概念的提升，國民平均壽命逐年延長（目前平均餘命已將近 80 歲），預計在西元 2036 年，老年人口的比例將會到達總人口數的 20.5%。

經國民健康局統計以及國內許多學者研究發現，年齡 65 歲以上發生脊椎骨病變的老年人中，男性約每 8 人、女性約每 4 人中即有一人是同時罹患骨質疏鬆症。而年齡 70 歲以上的老年人更呈現出每增加 5 歲，骨折的機率則會加倍的情形。因為平均壽命延長，骨質疏鬆症的盛行率也隨之增加，預估國人每年約有 24 萬人次可能會發生骨折。且國內外研究均顯示大約有 12 ~ 20% 的髓骨骨折病人，在發生骨折後一年內身故。所

以，「骨質疏鬆症」是影響老年人健康的主要原因之一，那我們又該如何預防骨質疏鬆的發生？如果發生了骨質疏鬆又該如何治療呢？

首先，要了解骨質指的是什麼以及它在人體所扮演的角色及功能。骨質指的是骨骼（骨頭）的質量，骨骼具有支持身體形成骨架（即為人的形狀）、保護內臟（身體的臟器—心、肝、脾、肺、腎、卵巢及子宮等）、完成運動和參與代謝等作用。骨質流失的速率取決於負責新陳的成骨細胞和負責代謝的破骨細胞活性之消長。一般來說，女人骨質流失最快的時期是在停經後 5 年間，其中脊椎密度平均每年減少 3 ~ 6%，超過 50% 的女性在年過 80 歲後會有骨折的經歷；而男性相對的骨質流失速率則較為穩定，一般每年約以 0.5 ~ 2% 的速率在逐漸流失。由此可知年齡會影響骨質含量。

然而骨質疏鬆會對人體產生哪些影響呢？骨質疏鬆症是因骨質由骨骼往血液移動的現象，骨頭內孔洞增大，進而中空的疏鬆現象，導致骨骼逐漸變得脆弱容易骨折。

骨質疏鬆症主要可分為原發性骨質疏鬆症（停經婦女和老年性）與繼發性

骨質疏鬆症。原發性骨質疏鬆症主要因為婦女更年期後女性荷爾蒙的流失，導致骨質也會慢慢流失；而老年性骨質疏鬆症，是因隨著年紀老邁所引致的，故男女都同樣受影響。繼發性骨質疏鬆症，主要因為罹患某些疾病、長期服用某種藥物或長期不良的生活習慣，造成體鈣負平衡而引起，較多見於青壯年族群。根據世界衛生組織的指引，骨質疏鬆症的定義為當一個人的骨質密度比一個健康年輕人的骨骼礦質密度低於 2.5 個標準差，就可以稱之為骨質疏鬆。

當被醫師診斷為骨質疏鬆時，僅僅補鈣質並不能改善骨質疏鬆症引起的疼痛或骨折，因為補鈣只能做為基礎補充，若已有骨質流失，建議及時接受治療。目前臨床治療骨質疏鬆症的藥物主要有三大類：抗骨吸收藥物、促進骨形成藥物、其他藥物，經檢測及評估後，醫師會依照您的骨質疏鬆程度、骨質流失原因、是否有內科或長期疾病等個別原因綜合考量之後，來建議適合使用之藥物種類及劑量。

除了藥物治療，若骨質流失程度經醫師診斷尚未達到用藥標準，或無法接受檢測不知自己骨質是否已逐漸流失，又該如何補充或做保養呢？請記住一句話，「要吃也要動」。

首先，在吃的方面：您可以採用飲食補充法，因為飲食是最容易可以自我選擇與控制的方式。醫界建議，可參考行政院衛生福利部公佈的鈣質攝取建議量，未成年每日鈣質需要量約為 400 ~

700 毫克，成年人每日鈣質需要量約為 700 ~ 800 毫克，懷孕期／哺乳中的婦女每日鈣質需要量則為 1100 毫克。若不知該如何計算，請記住一個簡要的原則「食物應多樣化而均衡，不偏食或吃單一食物」。

此外，在運動方面，因運動可刺激人體骨架中的長骨，所以適度而正確的運動，可以有效的牽動、拉動、和某種程度的擠壓人體長骨，能使骨質增加。游泳雖然是最佳的有氧運動，卻因不是載重式運動無法刺激長骨，所以並無法增加骨質。一般而言，可參照心血管疾病病人的運動方法，對骨骼系統也同樣具有幫助。另外，因為骨質疏鬆大多為中老年人，而年紀較大的人多半合併有內科疾病，不適合從事激烈的運動。所以建議您可與醫師討論，由醫師針對您的狀況來推薦適合您的運動，並採取循序漸進方式達到規律運動的目標。

如果已經有骨質疏鬆或已經發生骨折，這時要用飲食或運動來補充鈣質已經緩不濟急時，請立即與您的醫師討論是否適合使用治療骨質疏鬆的藥物及使用時的注意事項等等。這樣仍然可以避免鈣質進一步的流失，以及慢慢增加骨骼的質量。

隨著老年人口比例的逐年增加，希望每位老年人均能活得健康、活的快樂，因此骨質保健問題是不容忽視的，讓我們一起打擊老年人的隱形殺手「骨質疏鬆症」。