

骨質疏鬆症的二三事

◎台北長庚中醫婦科主治醫師 許聿榕



學歷

中國醫藥大學中醫學系

專長

更年期前後諸症、月經與妊娠相關疾病、多囊性卵巢症候群、青春期生長發育調理

65 歲的陳奶奶是「樂齡社區」假日市集活動的老班底，平時也會在上下學時間到周邊小學擔任愛心導護媽媽或到醫院裡擔任愛心志工，是大家眼中的微笑奶奶。但兩週前陳奶奶在浴室跌倒，被醫師診斷出右側股骨頭骨折，需要住院接受手術治療；並且也發現她的骨質密度嚴重不足，已經到達骨質疏鬆的診斷標準。在連續的壞消息下，「微笑奶奶」變成了「愁容奶奶」。

根據國民健康署的調查，骨質疏鬆症是 65 歲以上老人常見慢性病的第 4 位，向民眾推廣骨質疏鬆症的相關知識及日常保健方法也成為了刻不容緩的任務。

人體骨骼在青春期隨發育而大幅度上升，巔峰時期約為 30 歲至 35 歲，隨後骨質量會隨著年齡增加而逐漸減少，女性更會因為停經而加速骨質流失。骨質快速流失並不會讓身體出現明顯的不適症狀，部分的中高齡患者，可能只會出現身高變矮或是駝背等外觀上的變化，但因為沒有顯著的症狀，所以患者多半沒有警覺心或是病識感，故也有著「沉默的殺手」之稱號。但只要日常生活中突然承受過量的外力，如彎腰搬運物品，甚至只是一個輕微的跌倒碰撞，就可能因為骨質脆弱，無法承受負荷而造成骨裂或是骨折。因骨折而出現的嚴重疼痛、行動不便等併發症將影響健康生活品質，其中對高齡患者的影響更為顯著，若長期臥床則會提高死亡率。

目前臨床上可用雙能量 X 光吸收儀與定量超音波骨密儀來檢測骨密度。正常骨量的骨密度 T 值

(T-score) 需要大於或等於 -1；當骨密度 T 值介於 -1 到 -2.5，可稱之為骨質缺少症或低骨量；若 T 值已經等於或小於 -2.5 時，便可診斷為骨質疏鬆症；如果 T 值等於或小於 -2.5 並合併骨折，便為嚴重性骨質疏鬆症。

中醫文獻裡對於疾病的名稱多以臨床症狀為主，根據骨質疏鬆症的臨床外觀症狀，相對應的中醫病名有骨痿、骨痹、骨枯、骨痛等名稱。其中以「骨痿」和「骨痹」描述的症狀最為相似，綜合各文獻記載的內容，主要病因為長期過度勞動、氣血不足或年老腎氣虧損。腎主骨，當腎虛則骨不壯，骨不壯則容易出現骨折；肝與腎同源且肝主筋，當過度腎虛時則容易累及肝，造成筋不強，進而出現腰背痠痛，無法久站久坐等症狀。而臨床上骨質疏鬆症患者常見以腰膝痠軟無力或疼痛作為主要的治療訴求。

中醫的治療方針向來講求「因證制宜」，根據患者臨床症狀的不同，給予不同的藥物治療。在骨質疏鬆症方面，依據臨床症狀可以區分成「肝腎虛損」、「腎陽不足」、「腎陰不足」及「氣滯血瘀」。

● 肝腎虛損

臨床症狀為腰膝酸軟無力，隱隱作痛，反覆發作，勞動後症狀加重，休息則可緩解不適，同時伴有頭暈耳鳴，舌色偏淡且舌苔薄白，脈弱。治療可補肝

益腎，強筋壯骨。

● 腎陽不足

臨床症狀為多見於老年性骨質疏鬆症。腰膝酸軟，四肢痿軟無力，伴有怕冷畏寒，四肢冰冷，精神倦怠，面色蒼白，舌色淡且舌苔白，脈沉細無力。治療可補腎壯陽。

● 腎陰不足

臨床症狀多見於次發性骨質疏鬆症（因疾病而造成的骨質疏鬆症）。腰膝酸軟，四肢關節僵硬或活動不利，伴有形體消瘦，眩暈耳鳴，手足掌心烘熱，舌色紅且舌苔少，脈細數。治療可滋陰補腎。

● 氣滯血瘀

臨床症狀多見於患病多年而未加治療的骨質疏鬆症。腰痠背痛，局部按壓則疼痛加劇。舌色紫暗或帶有瘀斑，舌苔薄白，脈澀。治療以活血行氣，祛瘀通絡。

不論您是上述那種症狀，建議至中醫門診接受醫師評估及治療，由醫師開立適合的中藥材服用，以達有效治療。

在面對疾病時，我們應該抱持著「預防勝於治療」的態度，而預防疾病的第一步便是認識疾病本身。如果能正確地認識骨質疏鬆症，便能有效地預防疾病。中高齡民眾除了定期追蹤骨密度，保持規律的運動習慣和均衡飲食也是防治步驟中不可或缺的一部分。當擁有了健康的骨骼，才能擁有輕鬆快樂的生活。☺