

新冠病毒疫情下的無聲殺手～ 骨質疏鬆症與骨折

◎基隆長庚婦產科主治醫師 陳芳萍

封面故事



現職 長庚醫院婦產科教授
長庚大學教授
基隆長庚骨質疏鬆照護防治中心
主任
台灣骨鬆肌少關節防治學會常
務理事暨執行長
中華民國骨質疏鬆症學會理事
台灣更年期醫學會常務理事

專長 一般婦產科、更年期症候群
預防與治療、不孕症、高層
次各類腹腔鏡手術、骨質疏
鬆症

新 冠病毒疫情不但改變了我們的生
活，在醫療資源的重新分配下，
也讓我們忽略了疫情外的慢性疾病，尤
其是初期沒有症狀的無聲殺手——骨質

疏鬆症。最近國際報告顯示：在疫情
下，活動限制減少了跌倒機率，髌骨骨
折患者似有減少，但脊椎骨折患病率卻
比以往更多，這意味大多數人忽略了骨
鬆骨折的防治，尤其疫情的限制性措
施，身體缺乏活動和久坐不動的生活方
式，已增加骨質疏鬆症罹患率。

骨質疏鬆症已被認定是造成人類失
能的第二大因素，而台灣為骨質疏鬆症
高風險國家，在防疫以維護健康的當
下，也應注意骨質疏鬆症正隨著歲月與
疫情的腳步漸次侵襲我們的健康與生活
品質。骨質疏鬆症的防治不外乎 3 個層
次：

一、生活型態

1. 鈣、維生素 D 和蛋白質攝取必須足
夠：因鈣是造骨必須的原料，而缺乏
維生素 D，會影響鈣的吸收，若因疫
情隔離或很少曬太陽，則應考慮補充
800 至 1000 國際單位的維生素 D，
另每日應攝取 1000 至 1200 毫克的鈣
質；中老年骨骼肌肉較易流失，尤其
疫情時，活動減少，尤應補充足夠蛋
白質，約 1.2 克 / 體重每公斤 / 日。

- 戒菸，飲酒不過量。
- 負重與阻抗運動：疫情期間可在家裡做一些簡單的活動，在此提供台灣骨鬆肌少關節炎防治學會在線上的「順行無礙日常篇」以及「順行無礙健身操」的連結。



- 預防跌倒：疫情期間更應注意居家安全，如：防滑、物品置放等。

二、辨識個人是否有罹患骨質疏鬆症危險

骨質疏鬆症的診斷有賴於雙能量 X 光吸收測量器測定脊椎或髌部骨密度；有時也應做脊椎 X 光檢查，因有 3 分之 2 以上的脊椎壓迫性骨折是沒有症狀，且有的脊椎骨密度是正常或低骨量。在疫情期間，民眾可自我篩檢是否有急需做以上之診斷檢查：

- 根據台灣版世界衛生組織骨折風險評估工具，10 年發生骨質疏鬆性骨折的機率：高風險的定義為：主要骨鬆性骨折 $\geq 20\%$ 或髌骨骨折 $\geq 3\%$ 。
- 突發或變嚴重的背痛或困難脊椎彎曲。
- 出現身高變矮、握力減少、駝背、經常跌倒等現象。

三、骨質疏鬆症 / 骨折治療


主要是藥物，其目的在減少骨質流失、增加骨密度和減低骨折或再次骨折的發生率。根據國際醫療的共識，建議以下的病人應接受骨質疏鬆症的藥物治療：停經後婦女或 50 歲以上男性有髌部或脊椎骨折者、以雙能量 X 光吸收測量器測定脊椎或髌部骨質密度，T 值小於或等於 -2.5 者、或 T 值在 -1.0 至 -2.5 為骨質流失者，且其骨折風險評估工具之主要骨鬆性骨折 $\geq 20\%$ 或髌骨骨折 $\geq 3\%$ 者。多數人以為脊椎壓迫性骨折或股骨頸骨折接受手術即可，殊不知手術主要的目的是使病人減輕痛楚和回復部分活動能力，但對造成骨折的骨質疏鬆症並沒有回復的作用，所以若未接受進一步的骨質疏鬆症藥物治療，再骨折的機率將會倍數增加。目前台灣的骨鬆藥物種類有：

- 抗骨質再吸收劑藥物
 - (1) 停經後荷爾蒙治療：主要用於 60 歲以下骨鬆高危險停經婦女預防性用藥。
 - (2) 選擇性雌激素受體調節劑。
 - (3) 雙磷酸鹽：使用前需評估腎臟功能。
 - (4) RANKL (Receptor Activator of Nuclear. Factor Kappa B Ligand) 單株抗體：不可任意停藥超過一個月，會有反彈性骨鬆或骨折的風險，欲停藥需諮詢專科醫師。
- 造骨刺激藥物：副甲狀腺素及類似劑

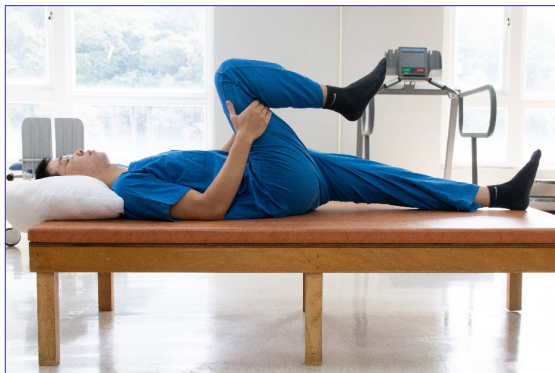
和硬化蛋白 (sclerostin) 抑制劑。

骨質疏鬆症藥物的選擇應和專科醫師做詳細討論，包括個人身體狀況與藥物可能之副作用，另也要考慮在疫情下使用之便利性與風險性。在使用藥物中，除了一定要補充足量之鈣與維生素D，若要施打新冠病毒疫苗，RANKL 單株抗體和硬化蛋白抑制劑需與疫苗間隔4~7日，雙磷酸鹽注射劑需與疫苗間

隔7日。

骨質疏鬆症導致的髖部和脊椎骨折，與死亡率增加、生活質量下降和失能息息相關，且這些患者需要包含全面護理和多個醫療科系參與的康復計畫，在疫情下，這樣的照護勢必受到影響。因此「預防勝於治療」，所以不要忘了以上所建議的骨質疏鬆症的防治三部曲！

居家運動示範



* 膝彎曲運動

目的：維持膝關節活動度

動作：平躺時，將膝蓋做來回彎曲、伸直的動作為1回合，執行10回合



* 上肢運動

目的：活動上肢與軀幹伸直動作

動作：背部挺直，手肘打直，雙手平舉至胸前，停頓5秒→雙手緩緩向上高舉，手肘貼緊耳朵，停留5秒後，再緩慢放下。此為一次，整個循環共需作5次