

你的骨質正在悄悄地流失嗎？

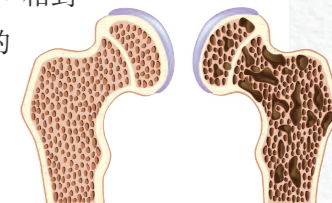
淺談骨質疏鬆

骨科衛教師 林曉楓
骨科主治醫師 劉文俊指導

前言

骨質疏鬆症是一種常見的骨骼代謝疾病，主要是骨量減少、密度降低，結構遭破壞引起疏鬆而易骨折，常見於髖部、脊椎和遠端橈骨。這些骨折有三種特色：1. 隨著年紀老化而明顯上升、2. 女性的發生率高於男性、3. 伴隨非外傷性的傷害而發生。

臺灣地區調查，六十五歲以上之臺灣婦女，有20%以上會發生脊椎骨壓迫性骨折，男性為13%；大約1/3的臺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1/5的風險。而每位髖部骨折的骨鬆患者，未來再發生骨折的危險較一般人高達三倍；30%以上之患者以後必須臥床；同時在骨折的後一年內，患者的死亡率高達15~30%；50%以上之病人必須仰賴他人照護，無法獨立生活；骨質疏鬆症是造成老年患者失能和死亡的一大原因。



甚麼原因導致骨質疏鬆

骨再塑過程包括造骨細胞的骨形成作用與破骨細胞的骨吸收作用，兩者間息息相關且互相調節，造骨細胞和破骨細胞相輔相成的功能，共同維持骨組織的動態平衡，一旦骨吸收超過骨形成，即會導致骨流失，最後引起骨質疏鬆症。臨床上通常將「骨質疏鬆症」分為原發型和續發型。

原發型骨質疏鬆症

可再分為停經後骨質疏鬆症和老年性骨質疏鬆症兩類：

停經後骨質疏鬆症又稱為第一型骨質疏鬆症，常見於停經後婦女，在停經後15-20年間發生，由於女性停經後體內雌性素量急遽減

少，會引起骨質的快速流失，海綿骨受影響的程度比緻密骨還大，所以含海綿骨組成較多的脊椎椎體及橈骨遠端，因而較易發生骨折。

老年性骨質疏鬆症又稱第二型骨質疏鬆症，常見於70歲以上女性或80歲以上男性，女性約為男性的2倍，年老時造骨細胞功能衰退，鈣和維生素D攝取量不足，腸道吸收功能變差，導致骨合成減少，令骨皮質與骨小樑同時受犯，致骨皮質變粗鬆大孔，骨小樑消失，骨強度明顯減低。

續發型骨質疏鬆症

大都有其特殊病因，係由其他疾病引致骨流失所致，如服用類固醇、副甲狀腺機能亢進、甲狀腺疾病、性腺機能低下、類風濕性關

目前在國內已有三種「子宮頸癌疫苗」上市：

1. 默克藥廠推出的四價疫苗「嘉喜」(Gardasil-4)，可預防HPV 6、11、16和18四型所引起男士的肛門癌、陰莖癌、生殖器與肛門的濕疣(菜花)及女士的子宮頸癌、外陰癌及陰道之癌前病變、生殖器濕疣(菜花)，也可預防經產道感染所形成的兒童重覆性呼吸道乳突瘤。
2. 葛蘭素藥廠的兩價疫苗「保蓓」(Cervarix)，可預防HPV 16、18兩型所引起的癌症及癌前病變，不包括良性的生殖道疣、菜花等，不過對HPV 45、31、和52型有較高的交叉保護作用。
3. 默克藥廠的九價疫苗「Gardasil-9」，除了保有「嘉喜」原先6、11、16、18四型外，另外增加對抗31、33、45、52、58等五型HPV，可涵蓋國內所有常見致癌HPV，其保護率提高至九成以上。若已接種四價「嘉喜」疫苗一年後，也可以再接種九價疫苗。若已打了HPV疫苗後，萬一發現意外懷孕的話，不需中止懷孕，只需暫停接種，等到分娩後再繼續完成尚未施打的針劑。

(二) 最有效的戰略：

在疾病尚未出現症狀或是在疾病的早期，就能夠利用良好的工具篩檢出癌症。雖然接種子宮頸癌疫苗(HPV疫苗)，可建立防禦病毒

的免疫力來預防受其感染，達到初期主動防護，但市面上仍無疫苗可提供100%的防護，因此施打疫苗後，有性行為之女性仍需定期接受子宮頸抹片檢查，並可自費加做人類乳瘤病毒檢驗(HPV DNA test)及抹片異常時的陰道鏡切片檢查，如此可以早期發現異常，早期治療。女性有過性行為後三年內就應接受子宮頸抹片檢查。

(三) 最重要的戰略：

醫病要相互配合，不信偏方，要接受醫護專業人員的專業意見，進行正規的治療。治療HPV感染的方式，並非使用抗病毒藥物將病毒清除，而是利用手術、冷凍治療、鐳射、電燒、藥物來破壞或切除病灶。醫治一期及二期初的子宮頸癌，除切除子宮頸的腫瘤外，子宮、部份陰道、子宮旁組織及淋巴組織亦須一併切除。放射線治療適合任何病情的病人，利用直線加速器發出高能量的輻射線，射向發病部位及整個骨盆腔，消滅腫瘤，需合併使用體外及體內兩種。對於復發的子宮頸癌可利用抗癌藥物來做化療。至於治療型疫苗仍在臨床試驗研究中。

徐弘治醫師 婦產科門診時間

下午：週三、週五

婦產科門診時間

週五新增下午門診、週日僅提供上午門診；詳細請參閱本院網站公告。

節炎、腎臟疾病、肝臟疾病、糖尿病、吸菸、酗酒、臟器移植、骨折、腸道吸收不良等狀況所引起。

我是高危險群嗎？

早期篩檢個人骨質疏鬆風險因子是否存在

在，其中國際骨質疏鬆症基金會（International Osteoporosis Foundation, IOF）一分鐘問卷（表一），將造成骨鬆的高危險因子，以最簡易的問答來呈現。只要利用短短1分鐘，就可以了解自己是否為骨質疏鬆症的高危險群。

一分鐘骨質疏鬆症風險評估

問題	是	否
家族病史		
1. 父母曾被診斷有骨鬆或曾在輕微跌倒後骨折？		
2. 父母中一人有駝背狀況？		
個人因素（屬於天生且不能改變的因子）為了要讓骨骼礦物質減少狀況的發生，了解這些危險因子是重要的！		
3. 實際年齡超過40歲？		
4. 成年後是否曾經因為摔倒而造成骨折？		
5. 是否經常摔倒（去年超過一次），或者因為身體較虛弱而擔心摔倒？		
6. 四十歲後的身高是否減少超過3公分以上？		
7. 是否體重過輕？（BMI值少於19）。BMI = 體重（公斤）/ 身高 ² （公尺 ² ）		
8. 是否曾服用類固醇藥片（例如可體松，強體松）連續超過3個月？（可體松通常為治療氣喘、類風濕性關節炎以及某些發炎的疾病）		
9. 是否患有類風濕性關節炎？		
10. 是否被診斷出有甲狀腺或是副甲狀腺過高的狀況？		
女性朋友請繼續回答以下問題：		
11. 您是否在45歲或以前便已停經？		
12. 除了懷孕、更年期或切除子宮後，您是否曾停經超過12個月？		
13. 您是否在五十歲前切除卵巢又沒有服用賀爾蒙補充劑？		
男性朋友請繼續回答以下問題：		
14. 是否曾經因雄性激素過低而出現陽萎、失去性慾的症狀？		
生活型態（您可以藉由生活型態的改變，減輕因為飲食或生活型態而增加的危險因子）		
15. 您是否每天飲用超過相當於兩小杯份量的酒？（超過啤酒500cc/紅酒80cc/烈酒50cc）		
16. 有長期吸菸習慣，或曾經吸煙？		
17. 每天運動量少於30分鐘？（包含做家事、走路、跑步等）		
18. 您是否避免食用乳製品又沒有服用鈣片？		
19. 您每天從事戶外活動時間是否少於10分鐘，又沒有服用維他命D補充劑？		

< 以上若回答為「是」不表示您已經罹患骨質疏鬆症，而是表示您個人的骨鬆危險因子較多，相對罹患骨鬆的風險較高，建議您持本表與專科醫師討論，並至醫院進一步檢測骨質密度！>

骨密度檢測

對於已發生脆弱性骨折或低衝擊性撞擊引起骨折、此骨折部位以前臂手腕、髌骨或脊柱壓迫性骨折，臨床評估應注意是否同時病患骨質疏鬆症。追蹤時應安排骨密度檢查，以評估骨質鬆症嚴重的程度。骨密度（bone mineral density, BMD）之測定，以雙能量X光吸收儀（dual-energy X-ray absorptiometry, DXA）為準，且應同時測量腰椎及髌骨。若兩處都不能測定時，可用非慣用側前臂橈骨1/3處之取代。

骨密度T值 > -1 為正常；T值 -1 至 -2.5 之間，為骨量不足或低骨量；骨密度T值 < -2.5 則為骨質疏鬆症。

骨質疏鬆的預防與治療

1. 改變生活型態

骨質疏鬆的預防，除了均衡飲食外，必需補充足夠鈣質與維生素D，富含鈣質食物，如黑芝麻、小魚乾、豆製品、低脂乳製品、綠色蔬菜及堅果類等。年紀大的患者，由於營養吸收不良或日照不足等原因，維生素D和鈣質缺乏的機率增加；一般建議大於五十歲成人，每日要攝取1000~1200 mg 鈣，和800~1000 IU 維生素D。對於骨鬆骨折的老年病患，醫師應開立適量鈣劑（每日1000~1200 mg）和維生素D（每日800~1000 IU）。維生素D可幫助鈣利用，協助建構骨骼及牙齒，其可從牛奶、蛋、肝等食物中獲得；亦可以選擇早上十點以前，下午四點以後曬曬太陽（中午時段紫外線太強宜避免），也可獲得維生素D。另外減少咖啡、酒的攝取，也可預防骨質流失。

規律運動也很重要，因為運動可強化骨

質，減緩骨質疏鬆的速度，而且可使身體比較靈活比較不會跌倒，可選擇散步、爬樓梯、慢跑、跳舞等運動，每週至少三至四次。

2. 門診追蹤與治療

骨鬆骨折是造成續發性骨折的最大危險因子；而這項風險可經生活型態改變、改善骨骼健康、降低跌倒機率和給予抗骨質疏鬆治療藥物來改善。當確立骨質疏鬆症診斷時，再與病人進一步討論治療的必需性，以及適合的治療方式，並且追蹤藥物的療效與副作用，同時治療患者的骨折和骨質疏鬆症，減少再次骨折的危險。

參考文獻

1. 吳凱文、張志宏、楊榮森（民101）。老年骨鬆性骨折患者之臨床照護。台灣老年醫學暨老年學雜誌，7（2），91-104。
2. 黃兆山（民102）。篩檢骨質疏鬆症高風險案例的策略。台灣醫學，17（5），523-528。
3. 李侑珊、周怡君、蔡克嵩、詹鼎正、楊榮森（民102）。台灣1998-2010骨質疏鬆症骨折住院趨勢。台灣醫學，17（5），529-538。
4. 衛生福利部國民健康署。（民103年12月）。骨質疏鬆症臨床治療指引手冊。取自 <http://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1151>

劉文俊醫師 骨科門診時間

上午：週三、週日（8/6、8/20）
 下午：週二
 夜間：週四