



骨質疏鬆症的預防之道

◎蔡克嵩（台大醫院內科主治醫師）

骨質疏鬆症近來已成為醫藥界的熱門話題。在婦女，固然因為其治療方式，例如雌激素與某些癌症有關之爭議，以及婦女特有的停經狀況，骨質疏鬆患者較男性為眾，也較被注目。但是一般社會大眾可能不太知道，男性在老化時，骨質疏鬆症也是很普遍的。婦女之骨質疏鬆症因較早受到注意，預防保健方法較為人知，在男性則有待努力。

骨質疏鬆症在疾病發展中並沒有症狀，可說是「無聲的殺手」；一旦症狀出現往往已是脊柱、腕部或是大腿骨上端等處的骨折。在台灣北部的醫學中心裏，老年的男性或是婦女若發生大腿骨上端的骨折，一年之後的死亡率約為 30%，死因大多是因為長期臥床導致之感染（肺炎、尿道炎、皮膚感染等）。上述這些骨折又都與跌倒有關；所以就醫療之立場而言，骨質疏鬆之預防保健必須就骨骼密度之增強，與跌倒之預防兩方面來談。

骨質疏鬆症之特徵是骨量減少，骨密度減少，以及骨骼內部的網狀結構失去良好的連續性。前二者可以用吸光式的骨密度儀測定，第三者可以用超音波診斷。要維持良好的骨量與骨密度，在正常婦女最重要的兩個因素是體重與鈣元素之補充。以 60 歲的停經台灣正常女性為例，60 公斤重者較 40 公斤體重者骨骼密度高 10%。體重太輕者較不必製造太多骨頭來支撐，或許是正常之生理反應，但是在跌倒時抗折力就是比較差。台灣之婦女每日攝食之鈣元素約在 200 至 1000 毫克之間，平均約為 500 毫克，500 毫克的鈣可在 500c.c. 的牛乳中取得。台北市婦女之調查報告中，可見到每日攝食 800 毫克者，大約骨骼密度較每日攝食 300 毫克者骨密度高 5%。在男性，體重仍是重要的決定因素，但是鈣攝食量的影響是否仍很重要則不得而知。其他的

因素，包括大量的咖啡、濃茶這一類促使腎臟排鈣太多的飲料，以及抑制造骨功能的酒精和營養不足等也都會造成骨量減少。婦女在停經前有月經不調現象者，可能伴有不同程度的雌激素不足，也易有骨量損失。許多易造成月經不調、排卵異常的情況，例如過量的運動、過量的訓練等，也會造成骨量的低落。適量的承重型運動則與體重之負荷一樣，則可以促進骨量的增長。台灣地區的日照富含紫外線，短暫的曝曬即可使皮膚製造足夠的維生素 D，因此維生素 D 之缺乏很少發生，一般而言，也不必特別補充。在台灣，許多不法成藥含有類固醇，除了造成肥胖、感染等不良副作用之外，骨質疏鬆症也是常見的副作用。

在預防跌倒這方面，雖然可能花費不多，效果明顯，卻沒有太多宣傳。老年人跌倒的頻率較青壯年者高，這是骨質疏鬆的老人產生骨折的重要因素。老年人的視力平均較差，應變能力較慢，抓力不足，肌肉力量較小等，都易造成跌倒；他們常常服用的高血壓藥及鎮靜劑、抗組織胺、抗憂鬱劑等，均可能造成頭暈及平衡失調；他們的生活環境若沒有良好的安排，就不能像年輕人那樣避過種種絆腳的門檻、傢俱。上述的種種情況若能避免，老年人跌倒的機會就可以減少，在國外，尚可買到裝在臀部、狀似大奶罩的護具，可以防止常跌坐的那些老人在跌倒時摔斷他們大腿骨的上端。

台灣地區是脊柱壓迫性骨折的高盛行率地區；目前的大腿骨上端骨折發生率則尚低於歐美國家，但這個發生率還在上升之中。在台灣的人不論男女都應該注意骨骼的保健，預防骨質疏鬆的發生。⊕