# 老年疾病中的隱形殺手～骨質疏鬆

口述／資料提供：竹東分院院長暨老年醫學部主治醫師　詹鼎正
採訪／撰稿：公共事務室副管理師　吳怡平

## 什麼是骨質疏鬆？

簡單來說，就是骨頭的量、結構、品質都變差，從骨質疏鬆的照片看得到，骨頭的洞變得很大，骨頭變得很脆弱，就會很容易造成骨折。

如果詢問一般醫師心中最重要的慢性病為何？大概會是癌症、心血管疾病、糖尿病、高血壓……等十大死因排名較前面的這些疾病，骨質疏鬆很少排到前 20 名裡，但是根據健保資料庫的統計，2000 年時因骨鬆發生髖部骨折後，一年內的死亡率，女性是 15%，男性是 22%，急性心肌梗塞的死亡率為 10%，乳癌第三期的死亡率為 20%，骨質疏鬆造成髖部骨折的死亡率，遠比想像中來得嚴重。髖部骨折除了造成死亡外，還有失能、無法行走、必須依賴他人生活等種種問題，所以骨鬆及骨鬆相關的脆弱性骨折是一種相當嚴重卻又容易被忽視的疾病。

## 骨質疏鬆症檢測

診斷骨質疏鬆有兩個方法：

1. **是否骨折？**

這裡提到的骨折是脆弱性骨折，例如：輕微的跌倒，或打噴嚏、輕微碰到就骨折。四個骨鬆骨折的好發部位，分別是：脊椎骨折、手腕骨折、上臂骨折與髖部骨折。有脆弱性骨折病史的人，不用檢查骨密脆度，都叫做骨質疏鬆症。

2. **骨密度（BMD）測定**

如果沒有骨折，可藉由雙能量 X 光吸收儀（dual-energy X-ray absorptiometry, DXA）測量腰椎或兩側髖骨作為黃金標準，兩者以分數較低的為主，當 T 值小於等於 -2.5 即為骨質疏鬆症，而做腳跟的超音波只能當作篩檢，骨密度比較低的人，要進一步用雙能量 X 光吸收儀來做診斷。

除了精密的機器檢測外，骨質疏鬆還可以透過「骨質疏鬆症風險 1 分鐘自我評量表」自我檢測，找出高危族群，只要其中有一項符合標準，就必須去醫院找醫師求診、做檢查。另外也可以依現在的身高比過去變矮超過三公分，就應該特別注意是不是有骨質疏鬆造成壓迫性骨折。還有一種簡單的篩檢，就是年紀減掉體重，若大於或等於二十，就會是骨質疏鬆的高危險群，必須去做骨密度檢查。另外也可測量牆與頭枕部間距，正常應可貼平牆面，距離超過 3 公分，表示駝背，有骨鬆的可能；同樣方式測量肋骨下緣與骨盆間距離，正常為四指幅寬，若小於一指幅寬（2 公分）應有脊椎異常，要注意是否已骨鬆。

## 骨質疏鬆的盛行率與治療率

骨質疏鬆是種老人病，隨著高齡化社會的來臨，骨質疏鬆的人口越來越多，全臺灣 65 歲以上的男女，有 50 萬人患有骨鬆，臺灣 65 歲以上有脊椎體壓迫性骨折的女性約為 20%，男性約為 10%，停經後婦女骨質疏鬆症盛行率約為 30 %，發生過一次骨折後，約有 50% 會再發生第二次骨折，然而在骨折的病患中只有不到三成的人有做骨密度檢測，也只有三成的人有做骨質疏鬆的治療，而真正有吃藥的病人不到兩成，所以骨質疏鬆的治療率是很低的，建議 65 歲以上的女性、70 歲以上的男性應該做骨密度檢測，另外有高危險因子譬如體重過輕、曾經有脆弱性骨折、服用高骨折風險藥物者也應接受骨密度檢查。

## 骨折聯合照護服務（Fracture Liaison Service, FLS）

臺大醫院是全臺灣第一個執行骨折聯合照護服務計畫的醫院，從骨科、老年醫學科及門診，主動找出尚未治療的脆弱性骨折的病人，由醫師與病人溝通後，通知個管理師收案。醫師會幫病人作危險因子評估及骨密度檢測，視情況安排檢查，並根據病人過去的用藥紀錄作藥物評估，並提供抗骨質疏鬆藥物，由醫師及個管師進行長達 10 年的追蹤，

建立資料庫。這樣的模式，目前臺灣有23 個醫療院所正在進行此計畫，其中有12 個醫療院所已經得到世界骨鬆基金會的認證，臺大醫院總院及北護分院，分別還因此獲得世界骨鬆基金會金牌級與銀牌級認證。透過這樣的服務讓原本只有 20% 的治療率大幅提升至 80%，其中符合健保給付的達 90% 以上，有做骨密度檢查的從 27% 提升至 100%，而病人用藥的遵從性從 20% 提升至大於 90%。

## 骨質疏鬆的預防方法

骨質疏鬆的預防勝於治療，年輕時存好骨本，要多運動，譬如爬山、跑步；還要多補充蛋白質，因為蛋白質是造肌肉、造骨頭的原料，一天的蛋白質攝取量約每公斤體重 1.2 克左右，約莫三個拳頭大小；也要有足量的鈣質攝取，儘量從食物中攝取鈣質，一天的鈣量建議為 1,200 毫克；維生素 D3 的攝取也很重要，目前建議一天補充 800 國際單位。為了減少骨質的流失，還要避免抽菸及喝酒，並藉由荷重運動、肌力增強運動和平衡訓練來維持骨質的健康，老年時飲食一樣要配合，適時補充蛋白質、鈣、維生素 D，適度的活動，保持身體的穩定，預防跌倒，避免骨折。除此之外，安全的居家及公共環境也很重要，良好的視力及穿著舒適鞋都是預防跌倒、防範骨折不可或缺的重要因素。

每年的 10 月 20 日是世界骨質疏鬆症日，讓我們一同來認識骨質疏鬆，關心並預防骨質疏鬆，為自己及家人的健康努力，擊退骨質疏鬆。