



# 老菸槍也會有 骨質疏鬆症的問題嗎？

老年醫學部主治醫師／黃展偉

## 老菸槍的案例

張先生是一個70歲的老菸槍，因於咳嗽、咳痰、容易喘的症狀，在數年前就被診斷為慢性阻塞性肺病，需要長期使用氣管擴張劑來緩解症狀，也經常因為肺炎或是慢性阻塞性肺病急性發作而住院，體力與活動也愈來愈差。最近因為跌倒導致髌骨骨折住院，經檢查才發現有嚴重的骨質疏鬆症。

## 老菸槍除了慢性肺病外， 也有骨質疏鬆症的風險嗎？

長期抽菸的人容易罹患慢性阻塞性肺病，初期症狀可能為慢性咳嗽、咳痰，但是隨著病程的進展，除了肺部的症狀以外，也常合併肺部以外的問題，包括心臟衰竭、高血壓、糖尿病、高血脂、骨質疏鬆症等。慢性阻塞性肺病病患未來罹患骨質疏鬆症與骨

折的機率，相對於一般人有比較高的趨勢，然而骨質疏鬆症問題，過去並沒有得到太多的重視。

## 老菸槍的骨質疏鬆症風險有多高呢？

臨床觀察發現慢性阻塞性肺病病患有較高的骨質疏鬆症風險，相關研究發現慢性阻塞性肺病病患發生骨質疏鬆症的危險因子，包括年紀大、女性、骨折病史、抽菸、缺乏維他命D、不活動及類固醇的治療；研究也發現慢性阻塞性肺病病患肺功能差、身形瘦小及體重較低，都是將來低骨質密度的危險因子。建議極重度的慢性阻塞性肺病病患，如果有較低體重時，代表極可能有骨質密度的減少，需要進一步檢查骨質密度檢查。

## 老菸槍造成骨質疏鬆症的原因？

上述相關危險因子會藉由許多複雜的機轉，直接或間接造成慢性阻塞性肺病病患罹患骨質疏鬆症，例如低社經地位的人比較容易抽菸，未來成為慢性阻塞性肺病的機會比較高，而慢性阻塞性肺病也會引起很多變化，包括發炎、不活動、肌肉萎縮等，因而間接造成骨質密度的減少。

類固醇的治療在慢性阻塞性肺病的治療上有其重要的角色，然而類固醇也可能會造成明顯的副作用，包括骨質疏鬆症等。類固醇的使用會直接影響骨頭裡的骨細胞、造骨細胞及破骨細胞，造成骨頭質與量的下降。



除此之外，其他器官也會受到影響，包括神經內分泌系統、鈣質代謝及肌肉細胞等，間接造成肌肉病變、肌肉無力等情況。這些骨骼肌肉的變化會增加跌倒的風險，也會增加骨折的風險。

## 老菸槍也需要骨頭檢查嗎？

慢性阻塞性肺病病患合併口服類固醇治療時，其骨質流失的速度是非常明顯的，尤其是在脊椎的部位，而且未來發生骨質疏鬆症的機率也相對比較高。因此建議所有長期使用口服類固醇的慢性阻塞性肺病病患，應



該每年定期接受骨質密度的檢查。根據報告指出，只有4成左右的基層醫師會轉介使用類固醇的病人，做骨頭相關檢查，其中只有5成左右的病人會接受相關檢查。由此可知，接受類固醇治療的病人中，有很大部份的人並沒有接受骨質疏鬆症的評估，導致罹患嚴重骨質疏鬆症及反覆骨折之前，沒有被好好診斷出來。

### 老菸槍如何預防與治療骨質疏鬆症呢？

為了避免慢性阻塞性肺病病患的骨質密度持續惡化，建議在治療慢性阻塞性肺病的同時，也應該重視以下的問題。

1. 避免骨質流失：最重要的是要戒菸，除此之外要增加負重及肌力運動、適當的營養、保持體重。
2. 慢性阻塞性肺病治療：侵犯黏膜下層及肌肉層，無淋巴腺轉移。
3. 增加鈣質與維生素D之攝取。
4. 定期接受骨質密度的檢查，需要時考慮雙磷酸鹽藥物的治療。

### 給老菸槍的叮嚀

慢性阻塞性肺病有比較高的骨質疏鬆症風險，所以要定期評估是否有骨質疏鬆症及相關危險因子，希望能夠早期發現早期治療，以避免骨折而增加臥床及死亡的機率。

