

## 高雄榮民總醫院 過敏免疫風濕科 一般衛教文件

科別	過敏免疫風濕科	編號：2080004
主題	骨質疏鬆症	2004.07.01訂定
製作單位	過敏免疫風濕科	2023.05.22 審閱/修訂

骨質疏鬆症是一種在現代人老化後的常見疾病，但卻是經常被忽視的疾病，可是它所引起的併發症如脊柱或髖骨骨折往往導致人們臥床甚至死亡。因此，各國對骨質疏鬆症的重視程度越來越高。根據台灣老人醫學會的調查，台灣六十五歲以上的人口中，每九人就有一人患有骨質疏鬆症，而女性患病比男性多。六十五歲以上的女性，每四人就有一人發生骨質疏鬆症。這樣的數據告訴我們需要更積極地進行骨質疏鬆的診斷和治療。

### 何謂骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是由於骨質快速流失所造成，由於大量流失骨膠原蛋白及鈣質，骨骼組織的骨質含量逐漸減少，整個骨骼結構變得非常脆弱，導致患者非常容易骨折。在生命的過程中，骨質是不斷的進行破壞與重建，但在不同的年齡有不同程度的差異。在幼年及青少年期，骨質的破壞少於骨質的重建，故此時期的骨質含量逐漸增加，約在 25~30 歲達顛峰，但在40 歲以後骨質的破壞超過生長速度，尤其是女性在 50 歲左右進入停經期後，由於雌激素分泌突然減少，造成骨質大量地流失，因而在停經後 15 年內容易發生『停經後骨質疏鬆症』。

### 如何診斷骨質疏鬆症？

所謂骨質疏鬆的定義是骨的密度與質量的同時缺少，臨床上目前根據世界衛生組織的定義，經由骨質密度的測定，所測量出的 T 比數（對於年輕健康人所測的顛峰骨密度平均值的標準誤差數），如果 T 值 < -2.5 個標準差為骨質疏鬆（但此項定義僅適用於停經後婦女與大於 65 歲以上男性，其他族群則需

專業醫師統合判斷)。

骨質密度的檢測目前是以雙能量 X 光吸收儀 (DXA) ，超音波 (Sonography) 與定量電腦斷層 (QCT) 為常用的檢測方法，其中以超音波最為方便與無侵犯性，多半測量跟骨的密度，缺點是準確度不高。

至於雙能量 X 光吸收儀是現在診斷骨質疏鬆的利器，優點是準確度高，輻射線量低 (遠低於照一張胸部 X 光片，約 50 分之一的輻射量)，測量部位包括腰椎 (L1-L4)、股骨頭與橈骨，缺點是需要有經驗的醫師判讀，至於定量電腦斷層 (QCT) 的優點是可以測量骨的總質量，但是曝露的放射性量遠大於雙能量 X 光吸收儀，且不適用於退化性的脊椎病變患者。

### 骨質疏鬆症該如何處理？

骨質疏鬆，需要預防及治療並重，鈣質的補充，適度的運動，維他命 D 的攝取，戒除過量使用煙、酒、咖啡以及維持適當體重等，是不可或缺的必要項目。治療方面的選擇目前相當多樣化，例如雙磷酸鹽類 (Fosamax, Ibandronate, Zolindronate 等)，抑鈣素 ( Calcitonin)，選擇性女性賀爾蒙受體調節劑 (SERM)，副甲狀腺素 (iPTH)，鐳 (Strontium ranenlate) 以及 RANK Ligand 抑制劑 ( Denosumab) 等多種藥物可供選擇與使用，但是這些都需要由專科醫師根據各個病人的狀況來使用。總之，骨質疏鬆雖然是個常見的健康威脅卻很容易被忽略，對於停經後的婦女，大於 65 歲男性與特殊患者 (如使用類固醇，酗酒等)，重視骨質疏鬆的態度與積極的治療才是保持健康人生的不二法門。

備註：每年修訂或審閱乙次。

**警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。**