

認識骨質疏鬆症

一、 什麼是骨質疏鬆症

骨質流失過多，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，就是所謂的「骨質疏鬆症」。遺傳因子、飲食失調、缺乏運動或服用藥物都可能使骨質密度偏低，而每一個人，當年紀漸老時也都會發生骨質流失的現象。每個人出生後，骨質密度會隨年齡增加，25 歲左右骨質密度達到最高值，30 歲左右便開始漸漸減少，婦女在更年期間，骨質每年減少 0.5-1.0%，停經後每年少 1-3%，停經 5 年後骨質流失又漸趨緩。男性則可能因為生活習慣（如有運動習慣或較常曬太陽），因此較女性晚一點才會面臨骨質疏鬆現象。

二、 影響骨質強度的因子

1. 基因、種族：可能決定骨骼可達到的最高骨質密度。
2. 環境及生活型態：飲食不當、缺乏運動、吸菸、維生素 D 攝取不足、飲酒過量都會負面影響其骨質密度。
3. 荷爾蒙：性荷爾蒙、副甲狀腺素、甲狀腺素等。
4. 性別：一般男性較女性骨質強。
5. 年紀：年紀越大，骨質密度漸低。

三、 骨質疏鬆會骨折嗎？

骨質疏鬆不會痛也看不見，除非骨折不然不會有症狀。但是疏鬆的骨質比一般硬密的骨骼還要容易折斷，因此骨質疏鬆是導致骨折的因子，但骨質疏鬆不一定會骨折。對老年人而言，滑溜的浴缸或浴室地板、崎嶇不平的路面、視力不良、過度提重物導致跌倒，都可能造成骨折的危險性。

四、 需密切注意骨質密度的疾病

一般而言，停經前的婦女並不需要定期做骨質密度測量，除非有下列情況，則須密切注意骨質密度：卵巢切除、罹患會導致骨質密度下降的疾病（如庫欣氏症候群、甲狀腺亢進、類風濕性關節炎），長期服用會損及骨質密度的藥物（如利尿劑、抗癲癇藥物、類固醇、甲狀腺素、四環素、肝素、鋰鹽、化學治療）。

五、 如何預防骨質疏鬆症

隨著年齡漸長，骨質漸漸流失，身體機能也逐漸退化，這是自然的現象，我們無法避免但可減緩骨質流失及身體老化速度。養成良好的生活習慣可以積存骨本，並幫助減少骨質的流失。如：養成日常運動的習慣，增加肌力與靈敏度，將降低跌倒的危險性。此外養成攝取低脂、高鈣、高維生素 D 的飲食習慣、攝取足夠的陽光，減少抽菸與喝酒、


避免不當的瘦身或美白方式而造成骨質不當的流失這些都是預防骨質疏鬆的良方。

參考資料

馮容芬、李惠玲、吳麗彬、周繡玲等編著(2016) · 劉雪娥總校閱 · 成人內外科護理下(七版) · 台北市：華杏。

袁素娟(2016) · 肌肉骨骼系統疾病之護理 · 劉雪娥總校閱 · 成人內外科護理學(七版) · 台北市：華杏。

您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 10 病房分機 8901、8902

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2021年10月校閱