

# 骨質疏鬆症及 骨質密度檢查 簡介

## 什麼是骨質疏鬆症？骨質為什麼會流失？

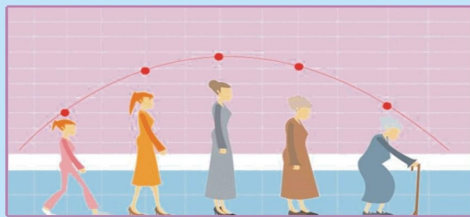
骨質疏鬆(Osteoporosis)是一種因骨量減少或骨密度降低而使骨骼結構弱化的疾病，因而導致骨骼脆弱容易折斷。國內研究估計65歲以上族群約有1/3的男性和1/2的女性因為骨質疏鬆而引起髖骨、手腕、脊椎或其他骨幹骨折。女性的脊椎壓迫性骨折盛行率高達19.8%，男性則為12.5%。

一般人的骨量發展大約在18至35歲時到達最高點，之後骨質流失便隨著年齡增長而逐漸增加。女性在更年期後因卵巢功能下降，雌激素濃度明顯減少，使蝕骨作用相對增加而加速骨質流失，尤以海綿骨為明顯，這便是所謂的第一型骨質疏鬆症。第二型骨質疏鬆症則多發生於70歲以上的人，無性別差異。主因是老化過程中對維生素D的製造及吸收減少，影響到鈣質的吸收，相對地刺激副甲狀腺分泌增加，使鈣質離開骨骼進入血液而導致骨質疏鬆症。至於繼發性的骨質疏鬆症則多因內分泌疾病、遺傳性疾病、胃腸疾病及藥物引起，其中以長期使用類固醇，抑制造骨作用而導致骨質疏鬆症為最常見。如今已成為引起骨質疏鬆症的第三大原因。此外長期吸菸與過量飲酒也可能導致骨質的流失。

## T 值是什麼意思？

骨質密度檢測結果的T值，是指受檢者的骨密度，與同性別骨質密度高峰期年輕人平均值相減之數值除以標準差。如果T值為0，就是骨密度和年輕人相同。依據1994年世界衛生組織對骨質疏鬆症之評估，建議以骨質密度

(BMD)的T值為診斷標準：T值大於等於-1即為正常，在-1到-2.5之間定義為骨質密度不足；若體內任何一處骨骼之BMD T值小於-2.5，就可以診斷為骨質疏鬆症。



## 那些是骨質疏鬆危險族群？

以下為**主要危險因子族群**，應定期追蹤骨質密度變化。

1. 停經後的婦女，尤其在六十五歲以後。
2. 不論男性或女性，只要有接受長期類固醇治療者。
3. 甲狀腺功能亢進者。
4. 男性或女性年齡大於65歲者。
5. 40歲後有非創傷性骨折者。
6. 有脊椎壓迫性骨折病史者。

### 次要危險因子

1. 吸菸者及過量酒精攝取者。
2. 過量咖啡因。
3. 體重過輕者。

## 如何診斷骨質疏鬆症呢？

目前骨質密度檢查已經相當普遍了，不但可反覆進行，並且也較為精密準確，節省時間。較為常見的檢查方式有：

- ※超音波檢查。
- ※一般的骨骼X光檢查及其測量。
- ※單光子骨質密度測定。
- ※雙光子骨質密度測定。
- ※雙能量式X光骨質密度檢查
- ※定量式電腦斷層掃描。

正常年輕人的骨骼質地健壯，具彈性且骨質飽滿，可是在經過一段歲月增長及荷爾蒙變化之後，骨質即逐漸流失，骨質流失會導致嚴重的後果，骨骼強度減弱，骨折機會也快速增加！而此時再想要補充骨質已經很困難。所以骨質疏鬆要及早預防，最好從年輕時做起，均衡的營養飲食，適當的運動最好。成年人每天需要攝取1,200毫克的鈣質，婦女停經後需要1,500毫克。大部份人一天飲食中約有600~700mg的鈣質。最好多食乳類、青色有葉蔬菜、杏仁、豆腐等。如飲食內沒有充足的鈣質，可服鈣質輔助品。

無論男女，65歲以上的族群應該向家庭醫諮詢是否服用維生素D，每天約400IU。沒機會曬太陽者，每天應服600~800IU的維生素D，防止骨質流失。只有養成良好的保健習慣以及正確的防治觀念，才能保足自己的骨本。