

## 復健醫學部

• 學經歷 • 高雄醫學大學學士後醫學系  
教育部定講師  
復健專科醫師  
骨質疏鬆專科醫師

• 專 長 • 骨質疏鬆症 | 關節超音波檢查 | 兒童復健  
玻尿酸及 PRP 注射治療 | 肉毒桿菌注射



主治醫師 劉亦修

# 骨質疏鬆 最怕跌倒

### 骨質疏鬆定義

「骨質疏鬆」會造成骨頭的質量變低，細微的結構會變差，因此，骨頭容易有脆裂性骨折。平常走路的高度跌倒造成的骨折，代表脆裂性骨折，這類骨折即是骨質疏鬆的警示。所以，非車禍、非高處墜落的骨折，小心！！可能是骨質疏鬆造成的！！

### 哪些狀況易骨質疏鬆？

有下列情況：1. 過去骨折 2. 父母髖骨骨折 3. 吸菸 4. 長期使用類固醇 5. 類風濕性關節炎 6. 續發性骨質疏鬆症（如：第 1 型糖尿病及慢性肝病等）7. 喝酒。所以，要遠離骨鬆就要：戒菸、避免非必要藥物、治療好原有疾病。

### 骨鬆有多普遍！！

台灣每年髖部骨折發生率為全亞洲第一，被列為高風險國家。大於 50 歲婦女，每 3 位就有 1 位於此生會經歷骨鬆骨折。

### 無感的骨折 & 骨折的骨牌效應！

約有一半的脊椎骨鬆骨折沒有明顯不適症狀，有時是照了 X 光才發現。當第一次脊椎骨鬆骨折，第二次、第三次接續骨折會以“3 倍、5 倍”機會出現。有了第一次骨鬆骨折，後續的骨折會更容易出現。所以，最好知道有骨質疏鬆就馬上治療。目前，有 70% 的骨鬆患者未受到治療。

### 骨鬆骨折會致命！

骨鬆骨折常出現在手前臂、脊椎、髖骨。特別是髖骨的骨折會有較高死亡率。

### 如何檢查骨質密度？

坐姿下進行踝足的檢查為篩檢用。最標

準的檢查儀為雙能量 X 光吸收儀，檢查需以躺姿進行，約 20 分鐘，健保有給付。

### 保密防跌：治療 & 復健運動

依照男女、腎功能、使用類固醇有無，可以選擇合適的藥物。劑型有口服及針劑，有短效及長效藥物。藥物必須搭配維他命 D 及鈣，若只單吃維他命 D 及鈣是無法治療骨質疏鬆的。藥物的使用並不會有明顯主觀感受，必須有耐心配合醫師的治療。有使用藥物，可以增加骨質密度並降低未來骨折風險，相當值得！

除了藥物的介入，復健運動也可以增加骨質密度。建議的運動為：阻力型運動、慢跑、跳繩、走路。建議一星期 3 次，每次 30 分鐘。目前研究顯示運動的好處有：(1) 長期運動者，在年長的女性髖骨骨折的機率會下降，(2) 老人家整體骨折的危險性比率會下降一半 (3) 在腰椎的脊椎骨與股骨的骨密度會上升。

跌倒會大大增加骨折機會，所以防跌非常重要：穿包覆性佳且止滑的鞋具、勿著過度寬大服飾、地板不放雜物、固定地毯、裝扶手於樓梯、浴室、廁所，保持浴廁乾爽、定期檢查視力、避免不必要藥物。平時也可以多練習雙下肢肌力及平衡復健練習。

### 安心醫療

骨質疏鬆症患者需多專科團隊合作，由骨鬆專科醫師確立診斷，在骨折聯合照護服務 (FLS, Fracture Liaison Service) 下，提供病患整合性醫療服務，團隊的力量方能造福病患之福。