健康管理中心

學經歷 高雄醫學大學醫學後醫學系
高雄榮總健康管理中心主治醫師
高雄榮總家庭醫學部總醫師
高雄榮總家庭醫學部住院醫師

專　長 家庭醫學、預防醫學、戒菸、安寧緩和療護

主治醫師 吳品潔

# 銀髮族的隱形殺手 骨質疏鬆

人體骨骼的骨量大約在20歲至30歲會達到最高峰，隨著年齡的增加，之後骨量會逐漸減少，骨質疏鬆即表示骨頭呈現中空易脆的情況，讓骨折的機率大為提高。骨質疏鬆是許多停經後婦女及老年人面臨的問題，已成為全球第二大的重要流行病。由國民營養健康狀況變遷調查報告(2004-2008)可知，國內50歲以上在腰椎、股骨頸和前臂至少有一部位符合骨質疏鬆症診斷，男性盛行率為22.57%、女性盛行率達41.17%，骨質疏鬆的預防與篩檢已是重要的議題。

在社區或企業大量篩檢時，常用的儀器是足跟定量超音波(QUS)，然而此儀器之診斷標準尚未建立共識，且介入治療的時機也未有一致性的看法，只宜做為骨鬆性骨折風險的初步篩檢工具。診斷骨質疏鬆的標準儀器是中軸型的雙能量X光吸收儀(dual-energy X-ray absorptiometry,DXA)，同時測量腰椎及髖骨，本院便是使用此種儀器測量上述兩個部位。若民眾遇到QUS與DXA的數值不一致，則以DXA資料為主。

預防骨質疏鬆，應從年輕時開始「儲存骨本」。可從下列幾個方面著手。於生活習慣上，建議戒菸、戒酒和減少攝取含咖啡因飲品。於日常飲食中增加鈣和維生素D的攝取、適度曬太陽，規律運動。

★鈣質攝取建議量為每日1000~1200毫克，高鈣食物如：牛乳、優格、起司、小魚乾、米、吻仔魚、黑芝麻、豆腐等

★維生素D攝取量建議量每日600-800IU，維生素D的主要功能包括促進鈣吸收，維護正常骨代謝，肌肉功能，富含維生素D的食物如：沙丁魚、鮭魚、鯖魚、蛋黃等。適當的陽光照射也是增加體內維他命D的方式，選擇陽光不是最強烈的階段(上午10點以前或下午2點以後)不使用防曬用品(例如:帽子、衣物、防曬乳等)，日曬約10~20分鐘。

★運動可增加骨密度、增強肌力、改善平衡功能。負重型運動：包括健走、慢跑、和爬樓梯等；阻抗型運動：藉由健身器材或其他重物的阻力，來訓練肌肉與骨骼的強度；柔軟度運動：規律的拉筋伸展可預防運動傷害。三種可交替執行。

防治骨質疏鬆症之最終目的為減少骨折，降低骨折相關併發症的產生，因此預防跌倒也十分重要的，包含浴室使用止滑墊、夜間開夜燈、樓梯設置扶手或欄杆等。

高雄榮總健康管理中心的骨質密度檢查是採用標準的中軸型的雙能量X光吸收儀，同時測量腰椎及雙側髖骨的骨質密度，讓民眾能清楚地得知自己目前骨質密度的狀態。我們目前亦提供骨質疏鬆患者照護服務，歡迎有需要的民眾可至本院健康管理中心詢問。