

骨質疏鬆之保健

一、骨質疏鬆的定義

美國國家衛生院(NIH)在 200 年的最新定義強調，「骨質疏鬆症」為一種因骨骼強度減弱致使骨折危險性增加的疾病。即為骨骼內的孔隙變大、變多，使骨骼的密度變小，亦即為單位體積骨骼所含的礦物質含量減少，當下降到臨界值以下，骨骼脆弱容易骨折。

二、骨質疏鬆的中醫辨證論治

中醫認為陰陽失衡、氣血不足等內因或氣候風寒濕等外因均有可能造成骨質疏鬆症。所以中醫治療骨質疏鬆症多以健脾益胃、滋補肝腎、溫陽補陰、行氣活血為基礎，可分為四種證型：

證型	臨床特色	常見症狀
腎陽虛型	老年性缺乏運動缺乏日曬的骨鬆型	容易疲倦或畏冷、容易腰背與膝關節容易僵硬痠痛。
腎陰虛型	更年期婦女或合併甲亢症的骨鬆型	形體消瘦、眩暈耳鳴、健忘失眠、腰背與膝關節痠軟無力。
脾虛型	合併消化與營養不良的骨鬆症	精神疲倦、食慾不振、食後容易胃脹、消化慢、腰背膝蓋和手腳關節經常無力。
風寒濕痺型	合併關節風濕的骨鬆症	每逢陰雨或氣候變化則周身骨節痠痛，腰背膝蓋和手腳關節容易僵緊，屈伸不利。

三、骨質疏鬆症風險

1. 65 歲以上婦女或 70 歲以上男性。
2. 65 歲以下且具有危險因子的停經婦女。
3. 即將停經並具有臨床骨折高風險因子的婦女，如體重過輕、先前曾經骨折。
4. 50-70 歲具有骨折高危險因子的男性。
5. 脆弱性骨折者(指在低衝擊力下就發生骨折)。

6. 有骨質密度流失接受治療者、罹患可能導致低骨量或骨量流失之相關疾病者。
7. 任何被認為需要用藥物治療骨質疏鬆症者。

四、日常生活保健及預防

1. 充足日曬及補充鈣:從食物中攝取鈣質或維他命 D，像牛奶、起士、優格、甘藍菜、鮭魚及豆腐，均是很好的鈣質來源，維他命 D 除充於日曬外，也可於蛋黃及魚類中獲取。
2. 充足運動:運動可以增強肌肉力量及維持關節活動性，如打太極拳、甩手功、快走、慢跑、游泳。
3. 充足營養:平時應注意鈣與蛋白質的平衡攝取，如:牛奶、雞蛋豆腐、黑豆、優格、排骨、小魚乾、堅果、黑芝麻及深綠色蔬菜。
4. 減少刺激性食物:少吃辛辣、咖啡、濃茶等刺激性食物及可樂、汽水等碳酸飲料、避免抽煙、酗酒。
5. 避免過量咖啡因:研究顯示一天喝三杯以上咖啡，會影響身體吸收鈣質的能力。
6. 諮詢醫師:如停經後婦女，可諮詢醫師意見是否適合服用女性荷爾蒙或藥物治療，也可藉由骨質密度檢查及早發現、處理，確保日後健康。

參考資料:

1. 何忠祐、江建勳 (2022)・骨質疏鬆症的診斷與處置・台北市醫師公會會刊，66 (4)，47-54。
2. 許堯欽(2020)・中醫在骨質疏鬆症扮演的角色・台灣更年期醫學會會訊，63，25-29。
3. 賴輝雄(2019)・骨質疏鬆症治療・嘉基藥訊，144，4-8。

諮詢電話 02-26723456 轉 3212

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院