



恩主公醫院 骨質疏鬆日

增肌保骨大作戰

撰文◎外科部個管師 鍾佳芸

2024年5月8日骨質照護中心舉辦「恩主公醫院骨質疏鬆日」，除了精彩的骨鬆專家講座之外，更重要的是讓民眾認識自己的骨質，有意願的人都可以現場參加。民眾可立即得知自己的骨質密度，並由護理師計算出十年內骨折風險，衛教師還會給予民眾該注意的醫療保健知識。另外，更有肌少症檢測，讓民眾得知目前的肌肉健康狀況。

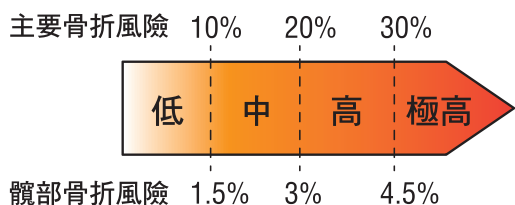


足跟式骨密度檢查

定量超音波（QUS）是測量骨質密度的方法之一，受測者只需脫掉鞋襪，將腳放置在儀器上，儀器將透過超音波的方式掃描足跟的骨質，靜待一分鐘後，即可取得自己的骨質密度數值。

骨折風險計算

FRAX[®]（骨折風險評估工具）是被開發於評估骨折風險，根據每個人的風險因子，以及QUS檢測出的骨密度數據，可以計算出未來十年發生骨折的機率。



計算出的骨折風險又分成低、中（腕部骨折1.5%、全身骨折10%）、高（腕部骨折3%、全身骨折20%）、極高（腕部骨折4.5%、全身骨折30%），中風險以上皆建議至骨鬆相關門診做進一步骨質密度檢查，以判斷是否確診骨質疏鬆。

可測量骨質密度之儀器叫做DXA，可測量三個部位：脊椎、左腕部、右腕部，相較於QUS提供更精確的骨密度數值，根據每部位不同的數據（T值），可作為醫師診斷的依據，而結果又分為正常（T值大於等於-1）、骨質稀少（T值小於-1大於-2.5）、骨質疏鬆（T值小於等於-2.5）。

肌少症篩檢

中年之後，人的肌肉量逐漸減少，若老年人有發現自己爬不動樓梯、擰不乾毛巾、扭不開瓶蓋、走路速度愈來愈慢、跌倒頻率增高等症狀，就需要注意自己是否已經有肌少症了。

肌少症的病程從「力氣變小」、「肌肉變

少」，若發展到「體能狀態差」就可能是嚴重肌少症。

肌少症檢測機器包含檢測雙手握力、測量四肢肌肉量，以及測量行走速度。民眾可一次得知自己在個別項目的表現，針對較不足的地方，透過運動、營養補充方式，加以鍛鍊改善，以達到增肌保骨的效果。擁有強健的骨骼與肌肉除了預防跌倒、骨折，更有助於提升老年生活的品質。

早期診斷 早期治療

造成骨質疏鬆、肌少症的原因並非單一，且通常不會有症狀，藉本次活動讓民眾檢視自己的健康狀況，若發現異常，請盡快至門診給醫師評估，早期診斷就能及早治療，避免未來發生骨折等問題所帶來的醫療負擔；現今常見的骨鬆藥物已被證實安全且有效，若病人遵從治療計畫，並留意可能發生的副作用，可增加骨密度、減少骨質流失及減少骨折風險。

即使檢查結果為正常，也可以留存保健知識，或與親友分享，透過改善不良的生活型態，在年輕時養成戶外陽光生活—規律運動、均衡飲食、每天曬太陽十五分鐘，幫自己多存點骨本和肌本，以預防老年罹患相關疾病。🍀

恩主公醫院骨鬆日

為響應「世界骨鬆日」，本院舉辦「恩主公醫院骨鬆日」，免報名、免費用，歡迎民眾一同參與，追蹤恩主公醫院臉書粉專，隨時掌握活動最新消息！



- 時間：113年10月25日
- 地點：門診大樓一樓大廳

