

# 我有骨質疏鬆？該做哪些骨密度檢查？

## 骨質疏鬆是什麼？

骨質疏鬆 (osteoporosis) 是指骨頭裡的礦物質變少，變得比較脆弱、容易骨折的一種疾病。通常這種問題是在做「骨密度」檢查時才會被發現，尤其是女性停經後或年紀較大的人更常見。

## 為什麼要檢查骨密度？

骨密度 (Bone Mineral Density, BMD) 檢查最大的意義，就是提早發現骨質疏鬆、預防骨折。現今最常用、最準確的檢查工具就是 DXA (雙能量 X 光吸收儀)。

## 骨密度 DXA 檢查怎麼做？

- DXA 檢查主要檢量「腰椎」與「髖部」的骨密度，這兩個部位最容易反映全身骨質狀態，也是最常發生骨折的地方。
- 若有嚴重脊椎退化、髖部無法評估等情形，會考慮測量「前臂」骨密度，或用「定量電腦斷層」(QCT) 來做檢查。
- 這些檢查都有「幅射量低」、「快速」、「無痛」等優點，結果可以換算出一個分數 (T-score)，來判斷骨頭是否正常、骨質減少或骨質疏鬆。

## 什麼人需要骨密度檢查？

- 一般建議：女性 70 歲以上、男性 80 歲以上，即使過去沒有骨折，也建議檢查。
- 有以下風險因子者，應更早檢查：停經婦女、長期使用類固醇、有脊椎或髖部骨折病史、明顯身高變矮。
- 假如你未滿 50 歲但有骨鬆風險，還是可以進行檢查。
- 醫師也會根據你的其它健康資料和家族史來建議檢查時機。

## 如果已經知道骨頭變脆，還要不要重複檢查？

- 已經確診骨質疏鬆者，建議在治療或監測過程中間隔 1-2 年再重做 DXA 追蹤。
- 特殊情境，像是短時間內有明顯新骨折、或者更換治療方式時，醫師會根據個人狀況調整檢查時間。
- 治療的監控也會依照年齡、性別、病史有所不同。

## 還有其他檢查方式嗎？

- 有些特殊情況會做 QCT 或「骨脊椎 X 光」來輔助評估。
- 年輕女性、50 歲以下男性主要用 DXA。若擔心前臂骨質變化、或無法做腰椎/髖部檢查，也可以單獨做前臂 DXA。
- 另外，最近有「骨小梁評分」(TBS) 等新工具，可以進一步預測骨折風險，但這些不是每位病人都一定需要。

## 小重點提醒

- DXA 是骨質疏鬆檢查與追蹤的黃金標準，簡單、安全、無痛。
- 預防骨鬆最重要：均衡飲食、規律運動、避免菸酒，才是守護骨頭最關鍵的日常。
- 不確定要不要檢查時，記得徵詢醫師意見，才能及早掌握自身骨頭健康！

## 參考來源

1. RadiologyInfo.org. Osteoporosis and Bone Mineral Density.
2. RadiologyInfo.org. Bone Density Scan (DEXA or DXA).
3. Gani LU, et al. Follow-up Bone Mineral Density Testing: 2023 Official Positions. J Clin Densitom. 2024.
4. Curr Rheumatol Rep. Update on Imaging-Based Measurement of Bone Mineral Density and Quality. 2020.
5. UCSF. Diagnosing Osteoporosis with Regular DXA/DEXA Bone Density Screening.