

關心自己的骨骼健康

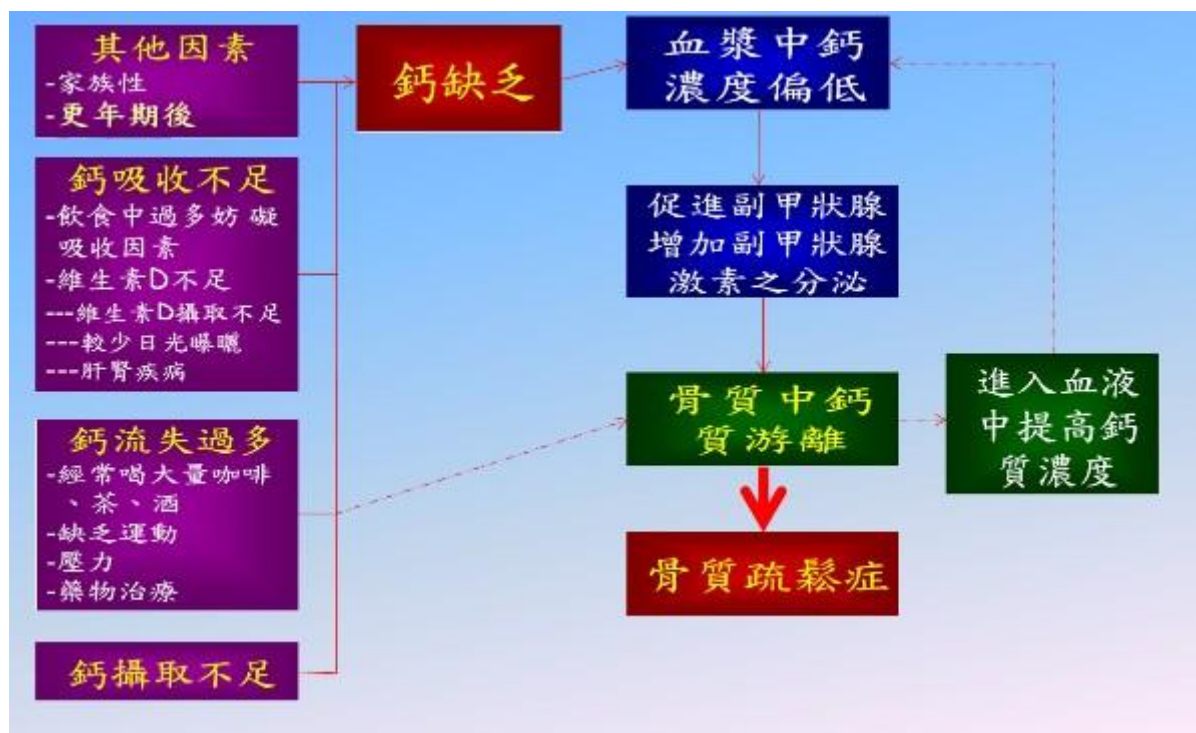
隨年齡**減少**的身體成份 隨年齡**增加** 的身體成份

- 骨骼、牙齒中的鈣
- 瘦體組織(肌肉)
- 腦細胞
- 唾液分泌
- 胃酸、消化液分泌
- 膽汁分泌
- 甲狀腺素、胰島素
- 血糖
- 血脂肪
 - 膽固醇
 - 三酸甘油脂
- 血液中的尿酸
- 體脂肪
- 雌激素

何謂骨質疏鬆症

1. 人體骨骼中儲存了 99%的鈣含量，自出生後會隨著年紀而增加，在孩童時期，骨骼的生成會多於破壞，鈣質會不停的累積在骨骼，正常在 30 歲左右骨質會達到高峰，接著隨著年紀增長，骨質會以每年 0.5 至 1%的速率逐漸流失。
2. 當骨質流失過多，就會使得原本緻密為骨頭產生許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，就稱為「骨質疏鬆症」(Osteoporosis)，其中原發性骨質疏鬆症係指人體的自然退化現象，其中又可以分為二類：
 - 一類是隨著身體老化，造成的老年型骨質疏鬆症。
 - 另一類則是婦女停經後，體內荷爾蒙分泌改變，骨質流失加快，患者多為五十歲以上的女性。
3. 女性在停經後骨質會以每年 2 至 3%的速度加速流失。

骨質疏鬆症是如何造成的



您知道台灣 有多少人有骨質疏鬆症的問題嗎?

1. 依據衛生署統計台灣地區 65 歲以上人口約每九人即有一人罹患骨質疏鬆症，其中婦女佔約三分之二，目前台灣地區 50 歲以上的女性約有 230 萬人左右，其中 30% 以上的人會罹患骨質疏鬆症，因骨質疏鬆症而發生股骨頸骨折的婦女，有 15% 以上的人會在骨折發生後一年內去世，台灣地區年輕女性骨質流失的情況較其他國家高。
2. 中華民國骨質疏鬆症學會調查顯示，以台灣地區而言，65 歲以上停經婦女有 50% 都有骨量缺少的現象，到 80 歲以上更有高達 50% 的比例是骨質疏鬆症患者
3. 最容易發生的龍骨骨折(即胸椎及腰椎部分)及髖部骨折(或稱股骨、大腿骨)，65 歲以上女性被診斷出有龍骨骨折的比例為 19%，而每年 65 歲以上女性因髖部骨折而導致死亡的比例約為 15%，相較於他國髖部骨折比例，台灣人的發生機率高於泰國、馬來西亞、新加坡、香港和美國，此外台灣年逾八十歲婦女每兩位中更有一位罹患骨質疏鬆症。

骨質疏鬆症的定義為何- 世界衛生組織的定義和分級

- 骨質疏鬆症為骨質密度小於年輕成年婦女平均值 2.5 個標準差以下者
 - 低密度以及骨組織微細結構受到了破壞，造成骨頭較脆弱，導致骨折發生的危險性增加的一種疾病

分級	骨密度(mg/cm ²)	
正常	>833	骨密度大於等於負 1 個標準差以上(MBD \geq -1 SD)
骨質不足	648-833	骨密度介於負 1 個到負 2.5 個標準差之間(-2.5 SD \leq BMD < -1 SD)
骨質疏鬆	<648	骨質密度小於負 2.5 個標準差以下(BMD < -2.5 SD)
嚴重骨質疏鬆	輕微骨折	骨質密度小於負 2.5 個標準差以下，並且發生一個以上的骨鬆性骨折

骨質疏鬆症的人為何容易發生骨折

- 骨頭的密度下降，變得多孔、易弱、易折，無法與壓力和扭力對抗。當骨質減少到臨界值時，一不小心往往會引起骨折或無法挽救的併發症。
- 正當的人體骨骼切面，骨樑非常緊密，結構也相當完整。
- 骨質疏鬆症患者的骨骼切面，骨樑顯得相當疏鬆，而結構也呈現斷裂和破碎的情形。



骨質疏鬆症的人哪裡容易發生骨折？

- 如果罹患了骨質疏鬆症，身體就會因為外力的作用而導致骨折的發生，患者最容易發生骨折的地方是骨髁部、手臂和椎骨。大多數罹患骨質疏鬆症的病人往往都覺察不出任何異狀，堪稱為一個無聲無息的殺手，病情嚴重者只要跌個跤、甚至咳嗽也會導致骨折。
 - 髌骨骨折：髌骨股是大腿骨接近骨盤末端部分，不小心滑倒可造成股骨頸骨折。
 - 手腕骨骨折：這類骨折多見於跌倒時，由於骨質疏鬆患者跌倒時會用手撐地而導致的骨折。
 - 脊椎骨骨折：脊椎是支撐背部的主要骨骼，當骨質疏鬆時會使得脊椎骨無法在負擔全身的重量，而導致脊椎的壓迫性骨折，症狀有身高變矮、嚴重腰酸背痛及駝背。

骨質疏鬆症的人發生骨折後會有何影響？

「骨質疏鬆症」所引發的骨折最恐懼的併發症就是髌部的斷裂，在髌部斷裂後的一年間，身體因為無法活動而使健康狀況惡化，約有 20% 的人會因此面臨死亡，存活者中約 50% 變成行動不良，需終身依賴別人照顧，無論家庭、乃至於整個社會都將付出極大的成本。

發生骨質疏鬆症的危險因子有哪些？

容易發生「骨質疏鬆症」的高危險因子可區分為：

- 年齡、性別及體質：骨骼隨年齡增長，會產生自然老化的現象，使骨骼變得越來越不緻密，而女性的骨密度原本就較男性低，加上停經以後骨質大量流失，因此容易罹患骨質疏鬆症。
- 遺傳：骨質疏鬆具有一定的遺傳性，由於遺傳會影響身材的大小及其對應的骨質密度，因此，體型較纖瘦的矮小女性，較容易罹患骨質疏鬆症。
- 荷爾蒙：雌激素能刺激骨質的形成，抑制骨質的分解，然而女性在停經後，雌激素的分泌會大減，而導致荷爾蒙不平衡，在雌激素缺乏的情況下，就會加速骨骼的老化，而造成嚴重的骨質疏鬆症。
- 生活習慣：抽煙、酗酒、咖啡因過量、缺少運動、營養不良、攝取維生素 D 不足，或是低鈣高鹽飲食及蛋白質不足或過量者，都容易罹患骨質疏鬆症。

骨質疏鬆症早期是否有明顯的症狀？

- 骨質疏鬆症早期是否有明顯的症狀？
- 當一個人罹患骨質疏鬆症時，由於骨質含量減少，使得骨頭變得疏鬆脆弱，患者通常可能會有下列症狀
 - 疼痛
 1. 全身骨痛、無力，最常見於腰部、骨盆、背部區域，痛楚漸成持續性，並逐漸加劇。
 - 駝背
 1. 脊椎骨折後，長期受壓迫，身高明顯變矮。
 - 脊椎側彎、關節變形
 - 骨折
- 並非所有患者都有疼痛現象，往往到了骨折產生才知曉，患者可能輕碰一下或摔跤就骨折，五、六十歲常見椎骨骨折及前臂橈骨骨折，七、八十歲常骨肱骨近側端、脛骨、骨盤骨及髖骨骨折。

您是容易發生骨質疏鬆症的高危險族群嗎？

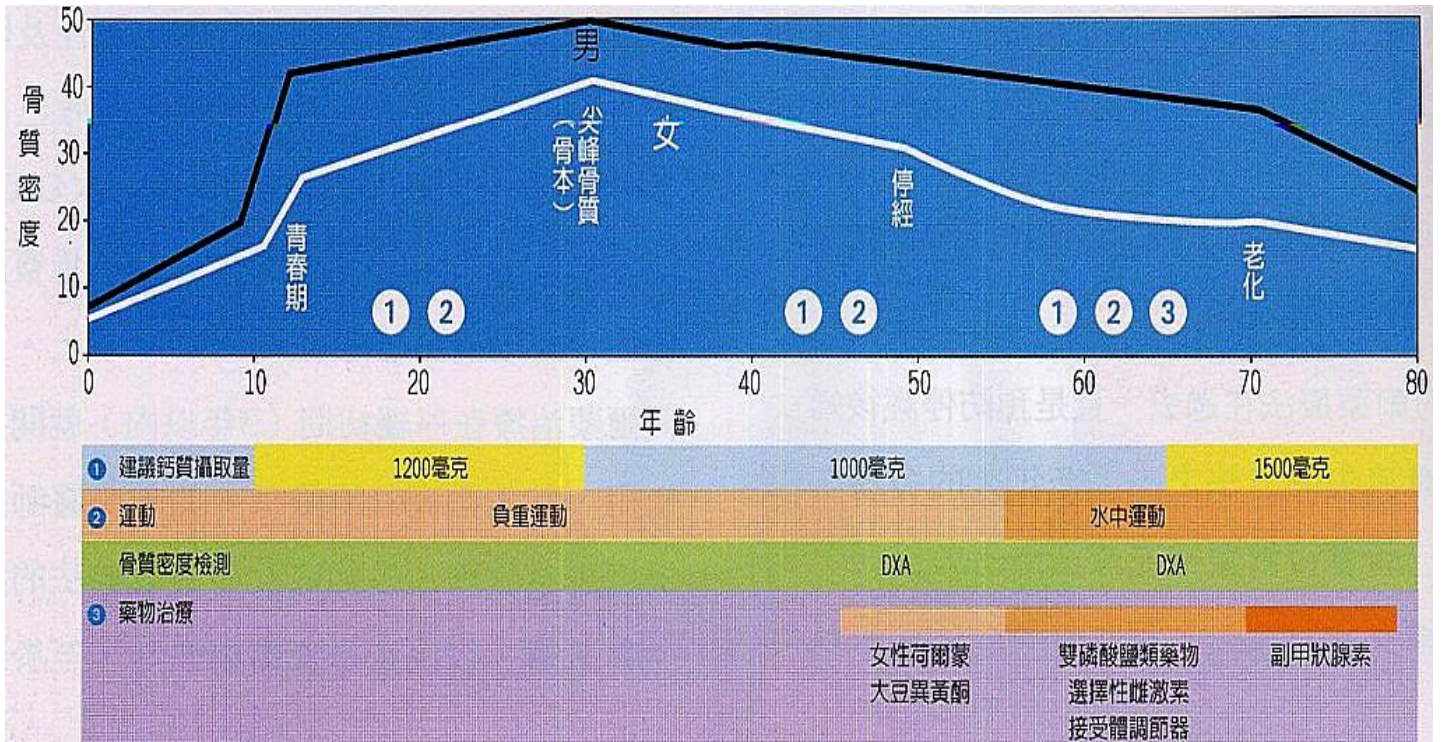
- 65 歲以上婦女
- 更年期婦女
- 停經後之婦女
- 月經常不規則之婦女
- 未曾懷孕過之婦女
- 身材屬於較瘦小型
- 70 歲以上男性
- 憂鬱症，如精神性厭食症
- 家族遺傳，近親中有老年性骨折(母親或祖母有駝背現象之婦女)
- 已將卵巢切除，停經過早
- 患有甲狀腺亢進症
- 長期抽煙及飲酒
- 缺乏運動
- 低鈣飲食
- 不常攝取乳製品
- 制酸劑過度使用
- 長期服用藥物
- 如類固醇、抗痙攣藥、含鋁制酸劑、利尿劑等
- 咖啡因攝取過多
- 長期喝大量的咖啡、茶
- 長時間坐辦公桌或運動/活動量少者
- 纖維攝取過多
- 蛋白質攝取過多

您的「骨本」夠嗎？ 投資「骨市」一定要趁年輕！

- 骨本不足就像海砂屋，年紀一到就像土石流
- 預防骨質疏鬆症的最佳時機是在一般人最沒有危機意識的年輕時期。30 歲以前是骨骼的成長期，此期如能攝取足夠的鈣質，骨質密度逐漸增加而達高峰。
- 中年後每年約流失 0.3~0.5%，而女性在更年期後更可能高達 1~3%，隨著個人內外因素的影響，其流失率也會因人而異，總之，愈早預防，效率愈佳。

骨本怎麼存?

骨質密度變化及建議對策



如何正確預防或改善骨質疏鬆？

- 攝取足夠的鈣質
- 攝取維生素 D
- 特別針對極少接觸陽光及不喝牛奶者，可依個人狀況補充 200~400IU（國際單位）的維他命 D
- 減少影響鈣質流失因子
 1. 如咖啡因、香煙、酒精、甜食及高鹽食物和高蛋白飲食
- 荷爾蒙的補充
 1. 在評估後，無任何禁忌前提下，如乳癌、子宮內膜癌、高血壓、血脂異常等，特別是更年期婦女，補充雌激素是減少或預防骨質流失最重要的一件事
- 適當的運動保健
 1. 適度的負重運動可促進骨骼肌肉系統的強化，這類運動包括如步行、慢跑、跳舞、舉重等
- 藥物治療
- 骨質流失情形嚴重時則須以藥物治療，目前常被採用的有抑鈣素製劑、雙磷酸類製劑等，需經醫生評估使用

民眾經常吃錯的骨質疏鬆症 營養補充品

- 葡萄糖胺(維骨力/固樂沙敏)
- 綜合維他命
- 深海魚油
- 維他命 C,E
- 骨頭湯