

無聲無息的流行病 骨質疏鬆症

骨質疏鬆症並不是一種新發現的疾病，若稍微注意報章上之衛生保健報導就一定知道，人老後身高變矮、背也駝了、腰也彎了，這就是發生「骨質疏鬆症」的結果，但此症並非老年人的專利，有些年輕人在罹患一些疾病後也會發生「次發性骨質疏鬆症」，因此對於骨質疏鬆症的預防及保健方法必須時常留意並付之於日常生活的實行。

一般經常攝取高蛋白質飲食（如牛排）而很少補充鈣質如不愛喝牛奶、少攝食乳酪製品，皮膚非常白晰剔透，運動量少，體格瘦小，煙癮很大，飲酒、咖啡常過量，長期坐辦公桌，家裡親人曾發生過骨折，從未懷孕或曾經接受過卵巢手術的朋友們，是罹患「骨質疏鬆症」的高危險群，從現在開始得好好注意骨骼的保健，防範骨質疏鬆症的發生。

骨骼的新陳代謝

正常的骨骼代謝包括

骨骼吸收和形成二個過程，人生不同時期的骨骼代謝各有調節，如成長期是骨骼形成速度大於骨骼吸收，而後骨骼吸收速度逐漸超過骨骼合成速度，使骨骼流失，久而久之便會發生所謂的骨質疏鬆現象。人體年青時骨骼的構造非常緻密，骨小樑量很多，其間孔隙很小；但在年紀增大之後，骨小樑會變細斷裂而使間隙變大、骨骼密度變小，也就是單位體積骨骼所含的礦物質量減少，此時即發生骨質疏鬆症。若生病或飲食運動不良時，骨質流失速度加快而產生「早發性骨質疏鬆症」程度也更嚴重。

無聲無息地侵害身體健康

發生骨質疏鬆症的原因很多，大致可分以下幾類：1. 鈣的攝取不足。2. 調節鈣代謝的荷爾蒙異常。3. 年齡增加骨質流失。4. 女性停經、無月經或女性荷爾蒙欠缺，容易造成骨質減少。5. 家族遺傳或體質上的導因。

6. 長期坐辦公室或壓力大的人。

骨質疏鬆症的症狀表現得很沈默而怪異，早期有一段很長的時間沒有任何自覺症狀，接著出現持續性的腰痛、背痛、全身疼痛，以致發生骨折、駝背、脊椎側彎、身材變矮等症狀，無法過正常的生活。科技之進步，使骨質疏鬆症的診斷日趨簡單而正確，使用骨質密度攝影檢查儀、電腦斷層掃描儀、X光攝影機、抽血或採尿檢驗等，均可檢查出來。

培養良好的生活習慣 預防勝於治療

骨質疏鬆症的治療，沒有比事前預防更有效的方式，而治療此症的藥物包括：鈣劑、維他命D、雌性激素、抑鈣素、雙磷酸鹽、氟化物、同化類固醇、副甲狀腺素等。除了謹慎預防及藥物治療外，改變生活型態也能有效的預防和治療。

1. 女性罹患率高出



牛乳、乳酪及綠色蔬菜富含鈣質，是預防骨質疏鬆症理想的食物

男性6~8倍；中國和日本婦女較多，故國人女性要特別留意。

2. 家族及個人遺傳體質有重要的影響，白皮膚或金髮者罹患率較高。

3. 肥胖的家族或個人，因骨頭承擔載力大，得此症較少；身材較瘦小或體重輕者較多。

4. 慣久坐的人較易發生，經常持續做載重式的運動者少發生，如行走、慢跑、騎單車等。

5. 生活中避免過度的壓力，多接受陽光、吸取維他命D。

6. 多吃含鈣食物如牛乳、乳酪、綠色蔬菜、海鮮類、生蠔、鮭魚、沙丁魚、海帶、紫菜、黃豆、豆腐、檸檬、橘子汁。

7. 不可缺少蛋白質。

8. 禁止過量的飲用咖啡或茶，戒菸、酒。

9. 多攝取維他命D，長期攝取低鈣食物者如節食、挑食、不食用牛奶或乳類製品的人要特別注意。

10. 過早停經或完全子宮卵巢切除者，性腺功能低下者、洗腎患者、胰島素使用的糖尿病患者、

慢性肝臟病患者、高血鈣者、腎結石者或長期類固醇使用者、抗癲間、制酸、利尿劑藥物治療者皆得加以防患骨質疏鬆症。

在人口老化迅速的現代，骨質疏鬆症是一種常見的疾病，它可能就發生在你我之間，這種無聲無息侵犯骨骼的疾病會造成許多症狀，甚至引起骨折或其他併發症，而增加許多醫療費用及自身痛苦，防治之道應由根本做起，預防勝於治療，良好的飲食習慣及適量的運動是保健骨骼最佳途徑。