

認識骨質疏鬆症 PART I

如何維持骨骼銀行的正常運作？

隨時為停止經營做準備！當世紀風暴來襲，

骨骼銀行是否還能屹立不搖？
誰是捍衛骨骼銀行安全的使者？

骨質疏鬆症是中老年人不易發覺的慢性疾病，它常無聲無息的伴隨著您走過一段漫長的歲月，靜悄悄地使您的骨頭逐漸脆弱；等到您發現時可能已經骨折，或許再也爬不起來，甚至已在死亡的邊緣掙扎。故醫界稱它為「隱形殺手」。

我國早在民國82年便已正式邁入聯合國所定義的『高齡化社會』，未來將會有骨質疏鬆症和骨折等相關問題遽增的現象，造成醫療資源的一大負擔。根據衛生署統計，今年（民國87年）台灣地區65歲以上的人口約有160萬，於民國125年時則會增至557萬人，每9人中就有一人罹患骨質疏鬆症。台北市榮民總醫院的研究報告指出：每6位女性中就有一人罹患骨質疏鬆症；民國80年時台灣約有35萬的女性罹患骨質疏鬆症，到民國125年時將會有100萬人得到此症。這些骨質疏鬆症的患者容易得到大腿骨的骨折，其中約有1/3會在1年內死亡。在骨折休養的這段期間內，會嚴重地影響到患者及其家人的生活方式及品質，同時也是醫療資源的一大負擔。

骨質疏鬆症是如此的可怕，又如影相隨的在你我的身側，現在讓我帶您進入骨質疏鬆的世界，先去瞭解它再指導您如何去拒絕它。

何謂骨質疏鬆症？

根據世界衛生組織(WHO)所訂定的標準，正常的骨質密度應大於-1.0，而-1.0~-2.5表示骨質密度缺乏，若骨密度低於-2.5，則為骨質疏鬆症。

骨質疏鬆症的定義是指在單位骨頭內所含的骨質(Bone Mass)比同年齡的正常質低者。而骨質密度會因種族、性別、年齡及個體大小而有差異，所以正常的單位骨質也會因此而有變化。

人的骨頭也和其他器官一樣，不時會有新的細胞出生、舊細胞死亡的情形，如此生生不息的現象為之『骨頭的代謝』；而骨質密度與骨的代謝有關，在正常的狀況下，骨細胞的死亡和再生是維持一定的平衡，但是當骨細胞的出生減少或骨細胞死亡相對增加時，都會使骨密度減少，也就形成骨質疏鬆症。

它就好比一棟大廈中的鋼筋被腐蝕、外殼的磁磚也掉了，整棟房子變成危樓，經不起絲毫的震動及撞擊，不知何時就會倒塌。

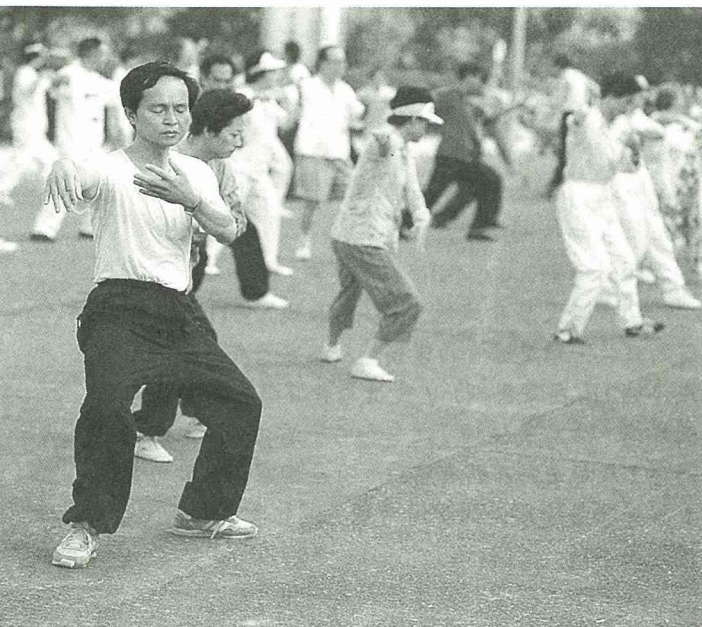
骨質密度與骨質疏鬆的關係

骨頭內的物質組成是30~40%的有機物和30~40%的無機物，其餘則為水份。年齡愈長，水份愈少。在骨頭的外側含有較多的礦物質，越粗壯的骨頭，礦物質的含量越多，硬度也高，是支撐身體的主要成分。而一般所謂的骨質密度檢查，就是檢查該單位骨頭內的礦物質含量比。

為什麼『骨質』會流失？

骨質流失是一種毫無自覺性的生理現象，可能只會出現腰酸背痛、或腰背無力。所以瞭解骨質為什麼會流失也就非常重要了。首先，你必須瞭解骨質流失





是正常的老化現象，所以當你口說「老囉！」，不要忘記想起骨質是否正在流失。人類在成長期，骨質重整速率很快，此時由於造骨作用大於破骨作用（骨細胞死亡），形成骨量增加，骨骼迅速成長；20歲以後骨質重整速率會減慢下來，骨骼也逐漸成熟而定型；35歲以後若有任何原因而導致骨質重整速率加快，由於此時破骨作用大於造骨作用，就很容易造成骨質快速流失而形成骨質疏鬆症。20歲至35歲時骨密度到達它一生中的高峰後會維持一段時間（通常為一、二十年），我們稱它為平台期。然後會隨著其年齡增加或其他危險因子的影響而使骨質逐漸流失。

性激素的減少也是造成骨質流失的原因之一。許多的研究報告顯示，停經後的婦女、卵巢功能早衰的婦女，骨質快速的流失是因為女性賀爾蒙的缺乏所致。鈣攝取量不足的人，也是使骨質流失的重要原因。當然會影響人體對鈣的吸收，或存留體內的原因和疾病都會導致骨質流失。

那些人屬於骨質疏鬆症的高危險群？

停經後婦女

女性荷爾蒙可抑制骨質流失，停經後卵巢無法再分泌女性荷爾蒙，導致骨質流失加快，是公認的高危險群。

有充份證據顯示卵巢功能喪失、動情素不足，使得骨質分解增加造成單位骨質密度降低。更年期後婦女前四年約流失2~3%骨質，以後每年流失1~2

%骨質，因此當婦女80歲時，將有1/2的骨質流失，此時約有四分之一的婦女會發生病理性股骨近端骨折（大腿骨近屁股端）。

年齡老化

無論是男性或女性的性賀爾蒙對骨頭的新陳代謝都有正面的影響，所以無論男性或女性，其骨質密度都有一定的成長或下降的曲線。而且老年人由於Vit. D合成能力減低，容易引發『繼發性副甲狀腺機能亢進』，如此一來，猶如雪上加霜，骨質流失將更加快。

遺傳基因

遺傳基因會控制我們體內的許多項目（如：長相、個性、壽命），甚至連骨質密度都有很密切的關係。事實上，同一家族內的女性的骨質密度都非常接近；我在臨床上就曾發現過同一家族中祖孫三代的女性皆有嚴重的骨質疏鬆症。

某些影響骨代謝的疾病

原發性或繼發性的副甲狀腺機能亢進、甲狀腺機能亢進、糖尿病、卵巢切除者，皆容易罹患骨質疏鬆症。

【副甲狀腺機能亢進】

副甲狀腺賀爾蒙對於體內鈣濃度的穩定有很重要的影響。副甲狀腺賀爾蒙的分泌增加，會吸收骨鈣質促使鈣從骨骼中釋出溶於血中；反之，則會增加『降鈣素』的分泌，具有保護骨頭的功能。所以，當罹患「副甲狀腺機能亢進」時，會使骨中的鈣大量流失，而使血清鈣不斷上升。

【糖尿病】

糖尿病，是對糖代謝障礙的疾病，會使血糖增加；當血液中葡萄糖增加的信號出現時，血中的鈣離子會進入胰臟的β細胞，胰島素才能夠分泌出來。所以當血糖不斷上升時，會刺激血中的鈣不斷地進入胰臟的β細胞，則血中的鈣減少了；進而促使骨頭釋放出鈣，以平衡血中鈣的含量，否則人就會抽筋，這也是為什麼糖尿病患者容易抽筋的原因。

【女性賀爾蒙分泌減少】

卵巢切除、卵巢功能早衰、或服用抑制女性賀爾蒙的藥物，會使女性賀爾蒙的分泌減少，所以對骨質密度的影響頗大。

【消化道疾病】

食物中的鈣在十二指腸與小腸前端，藉助維他命D的力量吸收，而最後在小腸中慢慢地吸收。所以腸胃切除的病患會因為鈣的吸收不好而導致骨質疏鬆。

除此之外，像時下時髦的減肥者，因為過度的節食或因情緒的因素（感情、事業、課業的壓力……等），所導致的厭食症，亦會使鈣的吸收不足，而引起骨質疏鬆症。

「慢性下痢」的患者，即腸胃過敏的人也會因為長期腹瀉及吸收的不正常導致骨質疏鬆症的發生。

【類風濕性關節炎】

風濕性關節病變，類風濕性關節炎本就會造成骨質流失，若再長期服用類固醇更會減低鈣質的吸收並抑制造骨作用，且行動不便也使得運動減低，導致失用性骨質流失。如此多重原因的流失，在臨床上，我曾見嚴重骨質疏鬆的個案，BUA為-4以上。

【癌症】

癌症病患(包括前列腺癌、乳癌、骨癌)和洗腎的病患等也是骨質疏鬆症的高危險群。

長期服用藥物

如類固醇、抗痙攣藥、抗凝血劑、利尿劑等會使鈣離子大量從尿中流出。

不良生活習慣

「抽煙」，會使腸胃蠕動不暢順，消化吸收功能變得不好。當然鈣的吸收也會減退。尤其女性抽煙更會使女性賀爾蒙消耗得更快。這個論點，已被全世界醫學界所認同，所以抽煙更容易得到骨質疏鬆症。

「飲酒過量」(尤其是啤酒)會使血中的鈣質大量由尿中排出體外，對骨頭也是很大的威脅。咖啡和啤酒一樣有利尿的作用，會使尿中的鈣增加，所以

不論是紅茶或綠茶，若每天飲用過多，都會有導致骨質流失較多的危險。在此特別警告愛喝咖啡和茶的朋友們，每天不可超過3杯。尤其是不喜歡加糖和牛奶(奶精)的人，因為牛奶和糖能夠補充鈣質和增加鈣質的吸收，所以喝茶和咖啡時，千萬不要因為怕胖而不加糖和奶精。

缺乏戶外運動

缺少晒太阳會減低Vit.D的合成，Vit.D會影響鈣質的吸收。但是過量的運動，反而會造成月經不正常或停經(賀爾蒙失調)，使罹患骨質疏鬆症的機率反而提高。古書上提倡『致中和的中庸之道』，也就是過與不及都是對人體有害的。有些國家選手級的女性會有經閉的現象，就是因為過度運動所引起的。

骨骼失用者

經常臥床的老人會使骨骼變得軟弱無力。如：中風患者，由於中風所造成的肢體失用，骨骼流失會變得更厲害而造成骨折。當然，也會有其他的原因(如：久病之人、體力不足者、類風濕性關節炎、開刀……等)而致的肢體失用。

特別值得一提的是，骨折後的病患需要至少3個月的修復期，因為上了石膏，會使肢體的使用減少，以致骨折處的骨骼變得更疏鬆，這也是醫生會鼓勵開刀後的病患，早期下床早日做復健的原因。

現在，請您自我仔細檢查是否為上述骨質疏鬆症高危險群；如果您是停經後婦女或年齡超過65歲者更應該小心防範！

美能露® MENEDAEL®



最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增長植物活力！



上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6樓
(遠東世界中心)
電話:(02)2698-1596 傳真:(02)2698-2048
通訊信箱:台北郵政118-196號信箱
總經銷:得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、苗育鉢 ■ 苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料