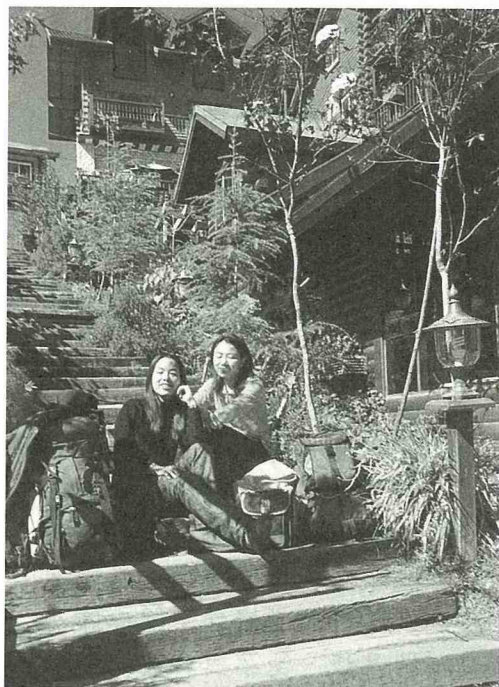


骨質疏鬆症的 中醫療法

目前西方醫學對骨質疏鬆症的研究和診治雖已有相當進展，但無特別有效又無副作用的治療方法，且治療的結果僅能消極的減少骨量的流失，對於骨量的增加，降低骨折的發生率並無顯著的成效。中醫治療骨質疏鬆症的原則，是以調補肝、脾、腎三臟為主要方法。



■ 預防骨質疏鬆症，應從年輕時就要開始著手。

骨質疏鬆症』是老年人與停經後婦女最重要健康問題之一。骨質疏鬆症的發生通常是無聲無息的，老年人常因罹患而不易察覺，導致老年人因輕微碰撞即有致骨折的危險。停經後婦女會造成雌激素的減少，所以骨量流失速度明顯增加，使骨質密度隨年齡增加而愈見疏鬆，由於我國人口結構逐漸老化，臨床上骨質疏鬆症及相關骨折等併發症劇增。

目前西方醫學對骨質疏鬆症的研究和診治雖已有相當進展，但無特別有效又無副作用的治療方法，且治療的結果僅能消極的減少骨量的流失，對於骨量的增加，降低骨折的發生率並無顯著的成效。

三種類型

『骨質疏鬆症』是現代醫學的診斷病名，在中醫理論上「腎氣虛損」是引起骨質疏鬆症的主要病機。通常在中醫臨床症狀上為腰背酸軟、疼痛、雙下肢乏力、關節酸痛…等等，是骨質疏鬆症主要徵狀。且骨質疏鬆症患者較容易發生骨折。所以中醫治療骨質疏鬆症的原則，是以調補肝、脾、腎三臟為主要方法。中醫觀點歸納出骨質疏鬆症分有三類型：

(一) 腎陽虛型

主症有腰膝酸冷、疼痛、精神不振、小便清長、脈細無力、舌苔淡白等症狀，此型多伴有退化性關節炎的人。

此型治療常用溫補腎陽的藥有熟地、杜仲、牡丹皮、山萸肉、鹿角膠、山藥...等。溫補腎陽能提高體內性腺賀爾蒙的濃度，增加人體免疫功能，加強成骨作用，具有延緩及治療骨質疏鬆症的效果。一般選用中藥方以左歸丸、右歸丸皆可。

(二) 脾氣虛型

主症有腰脊酸軟，疼痛，四肢乏力，食慾不振，面色萎黃，舌淡苔白，脈來緩弱等症狀，此型多為有偏食習慣的人。

脾失健運會使氣血生化無源，而致骨質疏鬆。此型常用健脾益氣的藥有黨蔘、茯苓、白朮、山藥...等。這類藥的使用，除了有助病情的治療，又可改正補腎填精



藥的滋膩礙胃之弊。一般選用中藥方以參苓白朮散、補中益氣湯來長期服用。

(三) 肝腎虛型

主症有腰膝酸軟、脅痛、五心煩熱、頭暈目眩、失眠、咽乾舌燥、舌紅少苔、脈細數等症狀。此型多為女性在更年期後的人。

此型常用滋補肝腎的藥有熟地、枸杞子、山萸肉、澤瀉…等。中醫認為肝是藏血之臟，主疏泄，其主要功能除影響脾的運化功能與氣血運行的通暢外，還與婦女的月經、受孕與乳汁的分泌有關。因此在治療骨質疏鬆症時，往往要加入滋補肝腎的藥。常見中藥方以四物湯加六味地黃丸搭配長期服用。

藥膳食療

現今不當的飲食習慣及過度節食、減肥，都可能造成鈣質方面的攝取不足及鈣質流失的現象。鈣的攝取不足會降低骨質密度，造成骨質疏鬆症。因此骨質疏鬆的

預防須從日常飲食著手，而患有骨質疏鬆症的人更應注意營養。以下提供中醫的藥膳食療讓患者更為方便補充骨質：

1. 山藥枸杞水魚湯

材料：

甲魚1隻、干貝4顆、北旗蔘1兩、黨蔘1兩、山藥2兩、枸杞3錢、紅棗3錢、瘦豬肉、雞肉適量。

作法：

(1) 將瘦豬肉、雞肉洗淨先熬煮3小時作高湯。

(2) 將甲魚、干貝、北旗蔘、黨蔘、山藥、枸杞、紅棗一起放入乾淨鍋中，加入高湯燉煮4小時即可，不必加任何調味料。

功效：

主治骨質疏鬆症、滋補脾腎、促進血液循環、改善虛弱體質、行血補陰。

2. 萸肉粥

材料：

山萸肉5錢、糯米50克、紅糖適量。

作法：

將山萸肉、糯米及紅糖一同放入砂鍋中，加水450克，用文火燒至粥稠即可。

功效：

主治骨質疏鬆症、補益肝腎、改善腰膝酸痛、入腎益精。

3. 黑豆排骨湯

材料：

黑豆600克、尾冬骨600克

作法：

(1) 將黑豆洗淨浸泡至隔夜。

(2) 尾冬骨切成小塊用沸水燙洗去血水，與黑豆放入快鍋中煮10分即可熄火。待鍋中蒸氣壓力消失後，開鍋加入少許鹽即可食用。

功效：

補肝腎、壯筋骨、滋陰潤燥、改善骨質疏鬆症體質。

預防勝於治療，預防骨質疏鬆症應從年輕時就要開始著手。在日常生活上應長期適當的運動，來促進骨質的生長以減緩骨質流失。平常仍須充足日光曝曬、保持適度的休息及愉快的心情、不吸煙及酗酒；另外飲食方面保持均衡營養、避免食用過多肉類及加工品、採低鹽低脂飲食、少喝咖啡、多喝牛奶；在生長期、婦女懷孕、婦女授乳期更應注意攝取充足的鈣質，年老者應預防骨折、不亂服藥物、適時適地接受骨質密度篩檢、適量補充維他命D，以減少骨質疏鬆發生的情形。 醫

助聽器 49年老店 值得您信賴

留美專家

主持驗配

保障服務

獨一專門店

助聽器世家

2541-3525

台企行

2551-2525

集世界名品

原台港電氣企業行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)