

骨質疏鬆之防治

Prevention and Treatment of Osteoporosis

屏東榮總家醫科 陳弘哲 主任

骨質疏鬆症是女性最常見的骨骼疾病。它的特徵是骨質流失，可導致非創傷性或低衝擊性骨折。國內近 38.3% 的 50 歲以上女性和 23.9% 的 50 歲以上男性在其一生中會發生骨質疏鬆症，骨質疏鬆性骨折可降低活動能力並導致長期需要護理之家照護甚至是死亡。骨質疏鬆症英文名字是 Osteoporosis，意思就是佈滿了孔隙的骨骼。孔隙多的骨骼和正常骨骼相比較，外型是一樣的，但質量卻減少了，因此一旦病人跌倒，骨頭就有可能斷掉。

大多數人可以遵循以下方針來預防骨質疏鬆：

1. 獲得建議含量的鈣和維生素 D
2. 定期進行負重運動和加強鍛煉肌力
3. 戒菸，避免過量飲酒
4. 按照建議服用骨骼建立藥物

骨質疏鬆和其他疾病一樣，是可以進行有效治療的，目前有許多骨質疏鬆藥物可以選擇，應聽從醫師建議持續用藥，切勿自行停藥。