

骨骼疏鬆症治療新趨勢

謝旭滿醫師

隨着現今世界經濟穩定，醫藥科技也不斷有新的發展，人們的營養與健康也進步了不少，許多疾病都得到很好醫治，延長了壽歲。不過，骨骼系統到了高峯期後，便一路下滑，活得愈老，骨骼中的鈣質便流失了愈多，骨質就變得薄弱易碎，發生骨折的機會又大大的增加。老年人一旦發生骨折後，將做成全家人生活的改變，影響了整體的生產力，又耗費掉許多醫療資源，也影響了整個國家的經濟。近期世界衛生組織(WHO)也非常重視這個議題，開始輔導許多國家的衛生單位積極作好骨質疏鬆症的防治，作好骨骼疏鬆症的早期能診斷，提早介入，作適當的治療及追蹤，讓長者有更好的生活品質。

◎何謂骨骼疏鬆症

骨骼疏鬆症就是指骨骼密度變小，單位體積內所含的鈣質及其他礦物質量減少。當下降到臨界值以下時，骨骼變得脆弱，容易發生骨折。

◎形成骨骼疏鬆的原因有哪些

骨質疏鬆症是一種骨骼代謝異常的疾病，原因有好多，包括：

1. 衰老：骨質密度最高點約在 35 歲左右，之後便開始走下坡，骨質質量下滑。包括飲食中吸收鈣質的能力會減弱，體內荷爾蒙分泌失調，加速了骨質的流失。
2. 雌激素下降：雌激素有刺激骨質的形成，抑制骨質的分解，當女性停經或切除卵巢後，雌激素停止分泌，加速了骨骼的退化。
3. 營養失調：鈣及維生素 D 攝取不足，偏食高蛋白、高鹽、過量菸酒。
4. 生活不正常：不曬太陽，又少運動，長期臥床。
5. 藥物及其他疾病：長期服用類固醇、抗痙攣藥物、抗凝血劑、胃藥、止痛藥等，或是患有腎病、肝病、糖尿病、高血鈣、甲狀腺機能亢奮、副甲狀腺機能過盛、風濕性關節炎及某些癌症患者。
6. 遺傳因素：有家族史。

◎骨質疏鬆症有哪些症狀

早期大部分是無聲無息的，常在發生了骨折後才知道，有些會有下列症狀：

1. 疼痛：因骨小樑發生顯微性骨折，多在受力較多的骨頭發生，如脊椎、髖部及手腕，而且會持續地逐漸加劇。
2. 骨折：五、六十歲多發生於脊椎骨及前臂橈骨，而七、八十歲則發生在肱骨近端、骨盆及股骨頸或粗隆等。
3. 駝背、側彎或關節變形。

◎如何治療及預防

• 治療方面：鈣劑使用；更年期或接受過卵巢切除手術的婦女，可補充雌激素作治療，定期追蹤減少併發症的發生。活性維生素 D3 可以很快把攝取的鈣質轉化為可貯藏的鈣鹽，特別對小腸吸收力不好或曾接受過小腸部份切除手術的病患很有幫助。如果屬第三或第四期疏鬆的病患(DXA 檢查 T-score 少於-2.5)，可使用抑鈣素，抑制骨質的分解及再吸收作用。

• 預防方面：

1. 存骨本：有均衡的飲食習慣，多攝取含鈣量高的食物，如牛奶及乳酪，豆類、魚貝類、油菜、五穀、糙米等等。
 2. 曬太陽：可幫助體內合成維生素 D 以促進鈣的吸收，強化骨骼。
 3. 運動：可強化造骨細胞及骨骼的耐受力，也促進骨骼的血流量，提高骨密度。如健走、步行、游泳、爬山、打球、騎腳踏車或作重量訓練、健康操、太極拳等。
- 避免骨折及跌倒等意外：老年人避免搬重物，浴室及階梯加裝止滑墊、扶手，清除障礙物，改善陰暗的環境。
4. 養成正常生活作息，不熬夜、不抽菸、不酗酒。
 5. 定期做身體檢查，骨密度測量，詢問家庭醫師。
 6. 藥物治療：不同程度的骨質疏鬆或骨量不足，有不同的藥物治療。醫師先評估病患的腎功能及其他身體狀況，有不一樣的藥物治療，有些是用口服的，有些是針劑。大多以防止骨鬆程度惡化，降低骨折的風險。比較嚴重的骨質疏鬆，又多次骨折，甚至要使用有造骨功能的藥物。

講員資歷表

姓名：謝旭滿醫師

學歷：

1. 國立台灣大學醫學院醫學系（民80年畢）
2. 國立暨南國際大學管理學院經營管理研究所碩士畢（民103畢）

現職：

1. 埔里基督教醫院醫務部主任(民111.7~迄今)
2. 埔里基督教醫院外科系/骨科主治醫師（民88.2~迄今）

經歷：

1. 彰化基督教醫院骨科及外科醫師（民80.7~88.1）
2. 台大醫院骨科及小兒骨科研究及訓練（年資:1年）
3. 中華民國小兒骨科醫學會理事（年資:3年）
4. 國際臨床骨質密度檢查學會專業醫師
5. 中央健保局醫院總額審查醫師(第6屆)
6. 外科專科護理師指導教師
7. PGY1 社區醫學種子教師（年資:6年）

專長：

小兒骨疾、畸形、脫臼、骨折 背痛、關節炎、人工關節置換 運動傷害、關節鏡手術



埔基醫療財團法人埔里基督教醫院

全院性專題演講課程表

日期時間	活動主題	講師	講師介紹	地點
2023/6/30(五) 12:30-14:00	骨骼疏鬆症治療新 趨勢	謝旭滿醫師 (埔基醫院)	台灣大學醫學院醫學 系畢 現任埔里基督教醫院 醫務部主任	埔里基督教醫院 謝緯紀念堂

主辦單位：埔基醫療財團法人埔里基督教醫院教學研究部
承辦人：田遠梅 聯絡電話：(049)2912151#2731。

- 備註：
1. 歡迎院外醫護人員踴躍參加。此課程不收費。
 2. 如有異動以當日公告為主，恕不另行通知。www.pch.org.tw
 3. 教育積分申請由各專業學會審查認定，通過與否可於課前洽詢。
 4. 請依時簽到簽退，切忌代簽，如有違規情事，積分不予認列。
 5. 為避免違反著作權法，未經主講者同意，請勿錄影、照相。

喜樂的心、乃是良藥·憂傷的靈、使骨枯乾。箴言 17:22