



存骨本 防骨鬆 趁早做！

不是老人或女人的專利

文·骨科 黃紹亮主任級主治醫師

隨著現代醫學的進步及人們對於維護自身健康的意識覺醒，民眾關心的重心慢慢的從以往的傳染病、急性病擴大到如高血壓、心臟病、糖尿病…等慢性病，進而尋求醫療的諮詢及積極治療。但是其中卻有一個「隱形的殺手」，平日並無任何症狀，但卻無聲無息的慢慢地啃食著我們的健康，一旦發生脊椎骨折或大腿骨折，輕則行動不便，重則癱瘓臥床，耗用巨大的家庭人力及社會資源，那就是「骨質疏鬆症」。

何謂「骨質疏鬆症」？

世界衛生組織〈WHO〉的定義為「一種因骨量減少或骨密度降低而使骨骼微細結構發生破壞的疾病，惡化的結果將導致骨骼脆弱，並使骨折的危險性明顯增高。」就如同原本支撐房屋的緻密紮實的木材，一旦腐朽後，就容易發生坍塌的危險。

骨質疏鬆症的治療，只能改善症狀，並無法回復青春，因此“預防勝於治療”，這在防治骨質疏鬆症上尤其重要。

一般來說，每個人的骨頭質量在 25 歲~30 歲時達到最高峰，之後每年以 0.5%-1% 的速率減少，女性至停經期後甚至會減少 20% 的骨量，因此要增加骨頭質量及預防骨頭破壞的時機是愈早愈好。

預防之道包括有營養的補充、適度的運動及藥物的使用三方面：

- 一、營養補充：終身充分的鈣質攝取是必須的，因為鈣質可以增進骨頭的生成，每日鈣攝取量應以 1 公克為目標。維生素 D 因可幫助鈣質的吸收，建議每日皆須補充 400-800 國際單位〈IU〉。但適當的日照會使人體內產生維生素 D，因此





建議於早晚陽光和煦時出外散步或運動是必要的。另外適度飲茶有助骨質密度，菸酒則會減少骨骼量。

二、適度運動：載重式運動如：舉重、步行、爬山、上下樓梯、慢跑、跳舞、有氧運動、騎自行車及打網球等，除了可強化心肺功能外，亦可增加骨頭的生成及肌肉力量的增加，防止關節僵硬，進而增加柔軟度及平衡感，減少跌倒骨折的風險。盡量避免突然彎腰的舉動，例如：仰臥起坐，因為有可能會導致脊椎的骨折產生。另外，必須特別強調的是：如果光只有游泳單一運動是無法有效的預防骨質疏鬆症，建議在 10 歲前就要養成每日運動的良好習慣。

三、藥物：停經後的婦女投予雌激素補充，可以預防骨質流失，進而降低骨折的機會。雙磷酸鹽類藥物，例如：福善美，目前已是最被普遍用來減少骨質流失的藥物，但建議須定期至牙科院所檢查是否有下頷骨頭缺血性壞死之併發症發生。抑鈣素則可用來減緩急性脊椎壓迫性骨折所引起的劇烈疼痛。

千萬要記得！骨質疏鬆並不是老人或女人的專利，而是任何人都會發生。

所以預防骨質疏鬆及儲存骨本，一定要及早做起。

骨科 黃紹亮主任級主治醫師

學歷：中國醫藥大學醫學士

經歷：中華民國外科專科醫師

中華民國骨科專科醫師

長庚醫院骨科主治醫師

中華民國骨科醫學會會員



塢新凡事用心



對您無限關心

諮詢電話：(03)4923030
桃園縣平鎮市廣泰路 77 號

語音掛號專線：(03)492-9292
人工掛號專線：(03)493-1010