

## 醫師的叮嚀

文／中西合作醫療中心 主治醫師 黃國欽

# 骨質疏鬆的中西醫療法

李先生最近可忙了，媽媽今年要過80大壽，他心想，父親過世的早，母親辛苦了一輩子，如今自己事業也算小有成就，這次生日一定要給母親一個大驚喜。未料他今天在辦公室忽然接到妻子來電說媽媽早上不小心在浴室滑了一跤，爬不起來，送醫檢查發現她骨質疏鬆，因跌倒造成股骨頸骨折。李先生感歎母親一生堅強，生活再艱難也挺得過去，平日身體也還算硬朗，怎麼會一個小小的跌倒就把她給打倒了呢？

台灣社會競爭壓力大，人們年輕時忙著工作，步入中老年以後，子女長大成人，應該可以開始享受人生了，可是此時卻常常被種種慢性病所困擾，骨質疏鬆症便是其中之一。

什麼是骨質疏鬆症？骨質疏鬆症是一種「骨骼強度減少」的疾病，包括「骨質密度減少」與「微細結構的改變」。臨床診斷骨質密度是以雙能量X光吸光儀（DEXA）進行偵測，一般來說，骨質在25至30歲達到顛峰，35歲以後，約以每年1%的速度流失。女性到了更年期，因為女性荷爾蒙減少會促進蝕骨細胞的活性，骨質流失更為迅速，每年大約流失3%至5%，因而更年期後女性的骨質疏鬆盛行率遠高於男性。

根據統計，美國白人婦女在停經後，超過四成會有骨質減少現象，17%罹患骨質疏鬆症。在台灣，65歲以上婦女的骨質疏鬆率更高達四分之

一。通常，原發性骨質疏鬆症好發於老年及停經期後的婦女，其他誘發骨質疏鬆的危險因子還包括有骨折病史或骨質疏鬆症的家族史、體型嬌小、運動量不足、抽煙、飲酒過量、咖啡因攝取過量、鈣與維生素D攝取不足以及早發性停經等。

補充鈣及維生素D可以微幅改善骨質密度，更年期後女性則以荷爾蒙補充療法最受重視，可以提高骨質密度及降低骨折發生率，缺點是有增加罹癌機率的疑慮。骨質疏鬆症更進一步的治療尚有雙磷酸鹽類藥物、選擇性動情激素受體調節劑、甲狀腺素胜肽等高價藥物可供選擇，增進骨質密度的效果十分顯著。

骨質疏鬆症是慢性骨痛的重要原因之一，然而更令人擔憂的是「骨骼的易脆性」將使得骨折的發生率提高，其中以橈骨腕部、腰椎與髖骨最為常見。髖骨骨折後往往造成活動受限，嚴重時甚至終身殘障，經過治療，活動能力能夠回復到骨折前的病患不到半數，還可能間接或直接導致患者的死亡。

因此，骨質疏鬆症的預防重於治療，而且應該從年輕就開始預防。首先，在日常生活方面，必須戒煙、戒酒和加強運動。運動除了可以促進骨質密度上升，由於平衡感的加強也能減少日後跌倒骨折的危險。至於適合的運動種類，以下肢的負重運動如健行、慢跑等較為有效，但此類運動不適合膝關節退化的患者。飲食方面要注意營養均衡，日常飲食應含有足夠的維他命C、鋅、錳、銅等礦物質，避免過量飲用咖啡，並且多攝取

乳類、豆腐、菠菜、黑芝麻、高苳、紫菜、胡蘿蔔、小魚乾等食物。

中醫認為骨質疏鬆症屬於「骨痿」的範疇，《素問·痿論》云：「腎主身之骨髓，骨氣熱則腰脊不舉，骨枯而髓減，發為骨痿。」又云：「熱舍於腎，腎者水臟也，今水不勝火，則骨枯而髓虛，故足不任身，發為骨痿。」因此，補骨益腎兼清虛熱是中醫藥治療骨質疏鬆症的主軸。某些補腎健骨的單味藥或複方如菟絲子、杜仲、續斷、骨碎補、淫羊藿、六味地黃丸、右歸丸、健步丸、龜鹿二仙丸等的研究顯示，這些中藥對於改善骨質密度甚有潛力。

此外，中醫治療骨質疏鬆症是採用宏觀辨證的觀念，在補腎強筋健骨的基礎上，考慮針對不同的辨證分型，施以肝腎並治、脾腎並治、陰陽雙補等不同的療法。經由中醫辨證分型，給予正確的用藥，同時調理腸胃、內分泌、氣血等多項生理機能，不僅可改善骨質，也能改善消化吸收功能和精神情緒，使患者的活力與體力一併提升，在「面」的涵蓋上更為完整。



80歲骨質疏鬆症女性，箭頭所指部位為股骨頸骨折