

## 中醫如何治療「骨質疏鬆症」

文/中醫婦科 蘇珊玉 主治醫師

骨質疏鬆症是一種「骨質減少」的疾病，其原因是骨質的溶解超過骨質的形成，造成骨質稀鬆多孔萎縮，單位體積內骨質含量及骨小樑減少，除了骨質異常減少外，骨內微小結構亦逐漸變得脆弱，而呈現容易骨折的狀態。骨質疏鬆症可分為原發性與繼發性兩類：

### 原發性：

常在老年人出現的不明原因的骨質疏鬆，又稱退化性骨質疏鬆症，是老年人腰腿酸痛、脊柱變形及椎體壓縮性骨折的重要原因，骨質疏鬆病患大部份屬此類型。

### 繼發性：

因某些疾病、長期服用某種藥物或不良生活習慣，例如 庫興氏綜合症、糖尿病、甲狀腺毒症、長期應用類固醇治療的類風濕性疾病，甲狀旁腺功能亢進、肢端肥大症及卵巢功能不足所致的更年期後 造成體鈣負平衡而引起的骨質疏鬆，這類骨質疏鬆症較多見於青壯年族群。

### 那些人較容易出現骨質疏鬆症？

- 1 · 種族 — 白人及亞洲人的骨質密度較低，黑人的骨質密度較高。
- 2 · 生活型態 — 運動不足、營養不良、攝取維生素D不足，低鈣高鹽的飲食，蛋白質攝取不足均會使骨質低下，過量抽煙、酗酒、多量咖啡因也會減低骨質密度。
- 3 · 性別、年齡及體質 — 女性的骨質密度本身較男性低，當女性停經之後因為雌激素的不足，骨質容易大量流失，故患骨質疏鬆症為男性之 6 至 8 倍。此外年齡愈大、體型瘦小者，愈易罹患骨質疏鬆。
- 4 · 遺傳體質 — 家族中有骨質疏鬆病史者。
- 5 · 性腺功能不足 — 女性早發性停經者。
- 6 · 藥物 — 如甲狀腺素、四環黴素、利尿劑、抗癲癇藥、類固醇、肝素、化療藥物等。

### 骨質疏鬆症警訊

- 向前彎腰的姿勢易造成腰痛。
- 起床時腰酸背痛。
- 容易骨折，尤其是輕微撞擊或動作。
- 慢性及廣泛性的背痛。

### 如何預防骨質疏鬆症

- 養成規律而適度的運動習慣，以散步、慢跑、爬樓梯、騎腳踏車、打球為佳，配合負重運動：如啞鈴、沙包等。
- 維持適當的體重。
- 適度的曬太陽。每次照射陽光 10-15 分鐘，每週 3-4 次，可幫助體內維生素D的形成。
- 多補充含有維生素 D 的食物：例如魚類（鰻魚、沙丁魚、鮭魚、鯖魚、鮪魚）、牛奶、蛋黃。
- 多補充含鈣質的食物：小魚乾、牛奶、羊奶、乾酪、黑芝麻、乾紫菜、髮菜、海帶、紅豆、綠豆、豆乾絲、豆皮、黃豆乾、豆腐、鹹菜干、白芝麻、沙丁魚、金針、九層塔、海菜、綠色莧菜、高麗菜干、苕菜、蕃薯葉、蕃茄、黑豆、芥蘭菜、木耳、枸杞、雪裡紅、乾香菇、蛋黃、杏仁、全麥麵包、空心菜。另須注意女性於懷孕 期與哺乳期鈣質每日應攝取 1,000 毫

克，才能補充生理所需。

- 避免喝酒、抽菸，儘量少攝取茶、咖啡、可樂等含咖啡因的飲料。
- 女性更年期後，適量補充女性荷爾蒙。
- 依醫師指示，適量補充鈣片或抑鈣素。

### 已經患有骨質疏鬆症的病人，該如何保健？

- 改變姿勢和動作時，需減腰部負擔，盡量不要彎腰工作。
- 盡量不要雙腳長時間站立。需長時間站立時，可將單腳下放置矮凳子上，並左右替換；或雙腳成前後位置，交替屈膝站立。
- 提舉重物時盡量運用全身力量，不要單用手腕力量。
- 創造防止跌倒的環境：浴室內架設扶手及防滑設備，並保持乾燥，樓梯盡量平緩並設扶手欄杆，家中維持充分的照明，走路時應放慢速度，選擇防滑的鞋子，以免跌倒。
- 在醫師的指示下服用藥物，並定期做骨質密度檢查。

### 中醫如何治療骨質疏鬆症？

以中醫學的角度來看，骨質疏鬆症與中醫的「痿證」、「骨枯」、「骨極」的病名類似，在臟腑與「腎」較有關係，中醫學認為「腎主骨生髓」，骨頭的發育、生長、強弱均與腎的功能有密切的關係，特定的補腎中藥在步入老年化的前期使用，具有預防和減輕骨質疏鬆的作用。因為腎是先天之本，須靠後天脾胃的生化滋養與氣血循環的暢通，才能發揮腎的正常功能，適當的健脾也是治療的方法。骨質疏鬆症的中醫證型及治法如下：

#### 1．氣滯血瘀

症狀：腰背部疼痛，刺痛不移，局部拒按。舌紫暗或有瘀斑，苔薄白，脈澀。

治法：活血行氣，祛瘀通絡。

方藥：身痛逐瘀湯加減，藥物如桃仁、紅花、當歸、川芎、秦艽、羌活、香附、元胡、牛膝、續斷、杜仲、桑寄生、甘草。

#### 2．脾胃氣虛

症狀：腰膝酸軟，四肢困倦。面黃肌瘦，食慾不振，腹脹便溏。脈濡，舌苔厚膩。

治法：補氣健脾，滲濕和胃。

方藥：參苓白朮散加減，藥物如黨參、白朮、山藥、苡仁、茯苓、砂仁、陳皮、黃耆、甘草。

#### 3．肝腎虧損

症狀：腰膝酸軟，日久無力，綿綿作痛，反覆發作，遇勞痛甚，臥後減輕，頭暈耳鳴，舌淡、苔薄白，脈弱。

治法：補肝益腎，強筋壯骨。

方藥：歸芍地黃丸加味，當歸、白芍、熟地、山藥、澤瀉、丹皮、茯苓、山萸肉、桑寄生、杜仲。

#### 4．腎陽不足

症狀：多見於老年性骨質疏鬆，患處疼痛，濕冷，皮膚光亮，伴有形寒肢冷，神疲倦怠，面色蒼白，腰膝酸冷，四肢痿軟，舌淡苔白，脈沉細無力。

治法：補腎壯陽。

方藥：右歸丸加減，藥物如鹿茸、肉桂、菟絲子、枸杞、當歸、巴戟、白芍、肉蓯蓉、熟地、山茱萸、白朮、茯苓、牛膝、甘草

#### 5．腎陰不足

症狀：多見於繼發性骨疏鬆。患處灼痛，關節僵硬，形體消瘦，腰膝酸軟，健忘失眠，眩暈耳鳴，五心煩熱，咽乾唇燥，舌紅苔少，脈細數。

治法：滋陰補腎。

方藥：左歸丸，藥物如山藥、牛七、枸杞子、龜板膠、鹿角膠、熟地黃。

## 6．氣血兩虛

症狀：腰膝酸軟無力，食少氣短，倦怠神疲，局部隱痛。面色無華，頭暈目眩，舌淡白，脈細。

治法 氣血雙補。

方藥 八珍湯加味，藥物如黨參、白朮、茯苓、當歸、白芍、川芎、熟地、續斷、黃耆、杜仲、桑寄生、炙甘草。

## 7．風邪侵襲

症狀：患處脹痛，遊走不定，肢節屈伸不利，局部可見紅斑，伴有肢體痿軟無力，舌苔薄白，脈浮。

治法：祛風通絡。

方藥：防風湯加減，藥物如防風、白朮、羌活、人參、川芎、白芍藥、附子、牛膝、當歸、黃耆、杜仲、熟地黃、炙甘草、生薑。

### 藥膳舉例

下列藥膳具有增強骨質的效果，可擇一使用：

#### 一、神仙粥

原料：山藥 30 克、芡實 30 克、胚芽米 100 克、菟絲子 30 克、杜仲 15 克、小茴香 10 克。

作法：先將菟絲子以布包裹，同杜仲、小茴香混合，先以水煎煮去渣取汁，將山藥、芡實搗成粗渣，再將搗過的山藥、芡實，與胚芽米煮成藥粥內服。

禁忌及注意事項：一般體質皆可服，若出現口苦、口乾，或便硬乾等所謂「上火」症狀，則少服。

#### 二、蟲草菴蓉粥

原料：冬蟲夏草 10 克、肉菴蓉 30 克、羊肉 250 克、胚芽米 100 克。

作法：先將肉菴蓉煮熟後切成薄片、羊肉細切，冬蟲夏草用布包好，與薄片菴蓉、細羊肉片、胚芽米同煮，粥熟，取出冬蟲夏草包，喝粥吃肉。

禁忌及注意事項：便軟或稀者不宜食用。

#### 三、補腎益督湯

原料：杜仲、續斷各 15 克，狗脊、黨參各 20 克，熟地、雞血藤各 30 克，炙甘草 5 克。

作法：煎水內服，每日一劑。

注意：此方適合腎虛型患者服用。