

骨質疏鬆症 與鈣質的補充

◎大里社區醫療群 / 沈宗憲診所 沈宗憲醫師

隨著人口的老化，老年人越來越多，骨質疏鬆症也相當盛行，疾病開始時多無症狀，但隨著骨質漸漸流失，背痛、駝背、變矮、脊椎側彎，容易骨折便經常發生且明顯威脅健康。由於骨的新陳代謝在不同年齡其分解與再生呈現不同的狀態，一般而言，在20到30歲時身體的骨質量達到最高，30歲以後則骨質逐漸流失，骨的緻密度減少而變得中空脆弱且容易骨折，於是骨質疏鬆症便產生了。這其中尤以女性在停經後，因為女性荷爾蒙的減少，造成骨質的迅速流失最多。男性則以70歲以後的老年性骨質疏鬆症較常見。

國內65歲以上女性因為停經後骨質流失以及老年性骨質疏鬆症因素，有四分之一以上罹患骨質疏鬆症；而50歲以上男性得骨質疏鬆症者也高達8%，因此我們必須注意容易罹患此疾病的高危險因子，儘早做好預防工作，以減少骨質疏鬆症的發生。

那麼哪些人容易罹患骨質疏鬆症呢？也就是骨質疏鬆症有哪些危險因子呢？首先，主要危險因子包括：年齡大於65歲，有脊椎壓迫性骨折病史，成年或40歲後有非創傷性骨折，有骨質疏鬆性骨折家庭病史（特別是母親的髖部骨折），使用類固醇療法大於三個月，體重過輕或營養吸收不良症候群，甲狀腺功能亢進，X光上明顯骨質稀少，早期停經（小於45歲），性荷爾蒙功能低下等。其次，次要的危險因子包括：類風濕性關節炎，甲狀腺功能亢進病史，長期服用抗酸藥物，飲食中鈣質缺乏，吸煙，過量酒精攝取，過量咖啡因，減肥病史，及長期抗凝血劑治療等……。

骨質疏鬆症在早期並沒有明顯的症狀，它常是無聲無息的，直到骨折發生才知罹患此症。患者有時會有下列的症狀：疼痛（全身骨節疼痛或無力，最常見於腰部，骨盆，背部區域，疼痛漸成持續性，並逐漸加劇）；骨折（可能輕微一下或以倒栽骨折，五、六十歲常見脊椎骨折及前臂橈骨骨折，七、八十歲常見上臂肱骨近側端，脛骨，骨盆骨及髖骨骨折）；駝背及脊椎側彎及關節變形（身高變矮，體型改變，行動不便）。

目前有一些檢查可以用來診斷骨質疏鬆症，包括普通的X光片檢查，單光子骨密度檢查，雙光子骨質密度測定，定量電腦斷層掃描檢查（QCT），雙能量X光骨密度檢查（DEXA），以及超音波骨質密度檢測（Ultrasound）等。目前，我們常用的超音波骨質密度分析儀，乃採用廣頻寬超音波衰減技術，無放射線，非侵入性，不會對人體造成傷害，不僅能檢查骨質密度，在大量病人篩檢及後續追蹤上，更能提供對骨質疏鬆症積極防治的絕佳效果。大里社區醫療群的沈宗憲診所與群欣診所均備有超音波骨質密度儀，能提供各位會員本項服務。但我們再次提醒，骨質密度檢查並非只做一次即可，必須定期追蹤，最好能在同一醫療院所，以同一儀器，同一部位來追蹤測定，如此就可以明顯的比較出骨質流失情況。

那麼要如何預防骨质疏松症的發生與進行呢？預防方法包括運動、飲食、健康的生活方式、戒煙戒酒，以及適度使用藥物（如鈣片、維生素D、荷爾蒙的補充...）等等。要提醒大家的是，骨質疏鬆要及早作預防，最好從年輕時做起，及早儲存足夠的骨本。有問題的時候儘早請教您的家庭醫師以便及早治療。

很多人對鈣質的補充有許多疑問，其實鈣質的補充最好由均衡飲食中攝取，但如果因為缺乏乳糖酶，或者喝牛奶會拉肚子時，或者當人體需求量增加或無法由飲食中攝取足夠鈣質時，才須由藥劑補充。

依民國91年衛生署發布的國人每日鈣質建議攝取量（如附表1），及我們日常食物中的鈣含量（如附表

2），可作為大家飲食上及補充鈣片時的參考。至於補充鈣片我們則有以下的建議：

1. 盡量由牛奶及乳製品來補充，不得已時才使用鈣片。
2. 維生素D能促進鈣吸收。要有足夠的維生素D，適當的陽光照射是相當重要。
3. 適度補充維生素C，鈣質在酸性環境中較易吸收，而牛奶本身含有乳酸，這就是為什麼牛奶中的鈣質易於吸收利用的原因。胃酸能幫助小腸保持適當酸性環境，有利於鈣的吸收，所以不喜歡吃水果的人或腸胃道有問題的人，容易有鈣質不足的情形。
4. 可樂等清涼飲料含磷值過高，影響鈣質吸收，應盡量避免。
5. 吸菸、酗酒會干擾地骨細胞的活力，女性吸菸者會提早停經，地性荷爾蒙不足，而酗酒者的飲食不均衡，都容易罹患骨質疏鬆症。而過量咖啡（每日六至八杯以上），會使尿液中的鈣質的排出量大增，因此飲酒和咖啡都要適量。
6. 碳酸鈣是合成鈣，含鈣量雖匹敵，是所有鈣製劑中最貴者，因為來源豐富（如牡蠣殼），所以售價較便宜，但因它難溶於水，不是活性鈣，所以必須飯後口服，靠胃酸使它轉變成活性鈣後才好吸收，而且也不能吃太多，否則會引起便秘，且會有產生二氧化碳造成胃腸脹氣的問題。
7. 檸檬酸鈣是比較好的選擇，因為檸檬酸鈣不需靠胃酸活化而吸收，吸收率最佳，且不會像碳酸鈣有胃脹氣的缺點，另外檸檬酸鈣還有避免產生結石的優點，比其它的鈣更好，是不錯的選擇。
8. 盡量不要與鐵劑一併服用，因為鈣片會使鐵的吸收不良，但若含有維生素C則可改善此狀況。
9. 草酸鈣與磷酸鈣這兩種鈣片製劑經體內代謝後，因不容易排泄，長期服用容易發生結石。
10. 有腎臟病及服用心臟病藥物的患者，在選用鈣片前，應請教您的家庭醫師並定期監測血鈣濃度。

附表1 衛生署建議個人每日鈣攝取量

單位	毫克(mg)	毫克(mg)
年齡	參考攝取量	上限攝取量
0月 ~	200	2500
3月 ~	300	
6月 ~	400	
9月 ~	400	
1歲 ~	500	
4歲 ~	600	
7歲 ~	800	
10歲 ~	1000	
13歲 ~	1200	
16歲 ~	1200	
19歲 ~	1000	
31歲 ~	1000	
51歲 ~	1000	
71歲 ~	1000	

附表2 國人常見食物鈣含量表 (毫克鈣/100克)

鈣含量	食 物
<50	麥、小米、玉米、稻米、麵食、菜豆、馬鈴薯、苦瓜、茄子、筍、蘿蔔、辣椒、芋、胡瓜、甘藷、豆腐、牛肉、雞肉、雞肉、蟹、豬肉、內臟、鱈魚、魚丸、白帶魚、虱目魚、吳郭魚、蛙、九孔、蚶、蘋果、葡萄、香蕉、櫻桃、香瓜、梨、鳳梨、文旦、西瓜
50-100	紅豆、豌豆、蠶豆、花生米、瓜子、魚肉鬆、豆腐、蛋類、烏賊、蝦、魷、魚翅
100-200	營養米(加鈣米)、杏仁、皇帝豆、芥藍菜、刀豆、毛豆、脫脂花生粉、豆干、臭豆腐、滷豆腐、蛋黃、鮮奶、鹹河蟹、鮑魚、香菇、刈菜、燻鴨
200-300	黑豆、黃豆、豆皮、豆腐乳、豆豉、鹹海蟹、樹干、蛤蚧、莧菜、高麗菜干、木耳、紅茶、包種茶、綠茶
300-400	海藻、吻仔魚、九層塔、金針、黑糖
>400	頭髮菜、芝麻、豆枝、紫菜、田螺、小魚干、蝦米、乾蝦仁、小魚、鹹菜干

(取材自黃伯超等著：營養學概要，第八版，1990)

醫 師 簡 介

沈宗憲醫師

大里社區醫療群 / 沈宗憲診所

