

# 防治骨質疏鬆 中醫有妙招



文／中醫部婦科 主治醫師 李湘萍

**台**灣65歲以上的人口中，每9人即有1人罹患骨質疏鬆症。女性停經後約1/4會罹患骨質疏鬆症，而根據統計，女性停經後的5-7年，骨密度約減少15-30%。預估到2036年，骨質疏鬆的女性患者將從現在的35萬人，增加至100萬人。

原發性骨質疏鬆症是一種慢性、漸進性的疾病。在疾病的早期（骨質稀少）可以沒有任何症狀，即使出現腰背部疼痛，也常被誤認為其他問題，而未被診斷出來。患者往往直到因外傷或跌倒而造成骨折時，才意識到骨質疏鬆症的存在，而此時的骨質疏鬆已相當嚴重。

## 骨質若疏鬆，人生多憂患

### 腰痠背痛

這是最常見的早期症狀，也可表現為全身性的骨頭或關節疼痛（髖、膝、腕）。一開始，疼痛容易發生在從靜止狀態轉為運動狀態時（如：早上起床）；當較長時間採取

同一姿勢，疼痛會加重，休息則緩解。嚴重骨質疏鬆症患者的腰背部容易疲勞，疼痛常持續存在。

### 身高變矮、駝背

這是繼腰痠背痛之後出現的症狀。骨質疏鬆經過數年，脊椎受到壓縮，會使脊柱前傾、背屈加重，造成駝背。駝背越嚴重，腰背痛也會越明顯。

### 骨折

骨質疏鬆嚴重的併發症。只要輕微碰撞或跌倒就很容易骨折，脊椎、髖骨及橈骨遠端是最常發生的部位。若骨折壓迫到神經，可能出現四肢麻木、無力、攣縮、疼痛。脊椎骨折會導致胸廓畸形、腹部受壓，嚴重者影響心肺功能和消化系統，甚至死亡。髖骨骨折後，患者不能自理生活，需要長期照護，且經常再度發生骨折。2010年台灣約有1萬5000位老人發生髖部骨折，第1年的粗死亡率，男性較高約22%，女性約15%。

中醫分型	症狀	治法	方藥	加減
腎陽虛	腰背冷痛，痠軟無力，駝背彎腰，活動受限，畏寒喜暖，遇冷加重，尤以下肢為甚，頻尿，舌淡苔白，脈沉細或沉弦。	補腎壯陽，強筋健骨。	右歸丸加減。熟地黃、肉桂、鹿角膠、山藥、山茱萸、枸杞子、當歸、杜仲、菟絲子、巴戟天、骨碎補、三棱等。	虛寒證候明顯者，可加用仙茅、肉苁蓉、淫羊藿、乾薑等以溫陽散寒。
肝腎陰虛	腰膝痠痛，膝軟無力，下肢抽筋，駝背彎腰，患部痠軟微熱，形體消瘦，眩暈耳鳴，或五心煩熱，失眠多夢，男子遺精，女子經少或經絕，舌紅少津，少苔，脈沉細數。	滋補肝腎，填精壯骨。	六味地黃湯加減。熟地黃、山藥、山茱萸、茯苓、牡丹皮、澤瀉、骨碎補、續斷、淫羊藿等。	陰虛火旺證明顯者，可加知母、黃柏；疼痛明顯者，可加桑寄生補腎壯骨。
脾腎陽虛	腰髖冷痛，腰膝痠軟，甚則彎腰駝背，雙膝行走無力，畏寒喜暖，納少腹脹，面色萎黃，舌淡胖，苔白滑，脈沉弱。	補益脾腎，強筋壯骨。	金匱腎氣丸加減。山藥、茯苓、白朮、附子、熟地黃、山茱萸、牛膝、淫羊藿、骨碎補、杜仲、菟絲子、甘草等。	
氣滯血瘀	骨節疼痛，痛有定處，痛處拒按，筋肉攣縮，骨折，多有外傷或久病史，舌質紫暗，有瘀點或瘀斑，脈澀或弦。	理氣活血，化瘀止痛。	身痛逐瘀湯加減。秦艽、羌活、香附、川芎、桃仁、紅花、當歸、沒藥、牛膝、地龍、甘草、五靈脂等。	痛以上肢為主，加桑枝、薑黃；下肢為主，加獨活、防己以通絡止痛；久病關節變形、痛劇者，加全蠍、蜈蚣以通絡活血。

## 生活能力下降

由於病情的進展，臨床症狀逐漸加重，尤其骨折、疼痛與下肢萎縮無力，會導致生活品質及行動能力下降，影響中老年人的健康和日常生活。

## 中醫分4型，治法各不同

上工治未病，預防重於治療。傳統中醫藥已經在中國使用千年以上，因其有效、費用低廉以及安全。中醫治療原發性骨質疏鬆症應根據病人證型處方用藥，總的治療原則是補腎壯骨、健脾益氣、活血通絡，可促進全身症狀的改善，並減輕骨痛，提升骨密度及提高患者生活品質。

## 認真保骨本 預防請趁早

### 生活保健

現代人運動量明顯減少，這也是骨鈣加速流失的一個重要原因。運動可增加骨骼

承重力及肌肉牽張力，有助於恢復流失的骨質及維持一定的骨強度，因此積極的運動是不可少的，例如慢跑、騎車、跳繩、爬山、打網球等均可，運動量的大小視個人情況而定。每天散步30分鐘左右，不論是預防還是治療骨質疏鬆症，都是有益的。此外，還應適當曬太陽，夏季在樹蔭下接受太陽照射30分鐘；冬季即使只有臉部和手暴露在陽光下1個小時，皮下也能產生足夠的維生素D。

### 藥膳食補

飲食中應保證攝取到足夠的鈣、維生素和蛋白質。中醫認為食物也具有類似中藥的四氣五味、歸經、功效等性能，可以養生治病。孫思邈在《千金要方·食治》中提到：「藥性剛烈，猶若禦兵，若能用食平疴，適性遣疾者，可謂良工，為醫者當須先洞曉病源，以食治之，食療不愈，然後命藥」。



	作法	作用
杜仲山藥粥	鮮山藥50g，杜仲、續斷各10g，糯米50g。先煎續斷、杜仲，去渣取汁，後入糯米及搗碎的山藥，共煮為粥。	溫補脾胃，強壯筋骨。
核桃補腎粥	核桃仁、粳米各30g，蓮子、懷山藥、黑豆各15g，巴戟天10g。將上述用料洗淨，黑豆可先行泡軟，蓮子去心，核桃仁搗碎，巴戟天用紗布包，同入鍋中，加水煮至米爛粥成，撈出巴戟天藥包，調味鹹甜不拘，酌量服食。	補腎壯陽、健脾益氣
豆腐燉魚	將過油略煎的草魚塊300g、豆腐150g放入中，加水和調味料慢燉約30分鐘即可。	豆腐含鈣，而魚內的維生素D能提高人體對鈣的吸收利用，可預防骨質疏鬆症。
排骨湯加醋	將鍋燒熱後，放入油、蔥、薑片鍋炒，加入豬排骨500g和1500c.c開水及白糖、醋、酒、鹽各少許，用文火慢燉90分鐘即可。	豬排骨含有大量鈣、膠原蛋白，加些醋不僅能去腥味，還能產生醋酸鈣，便於人體的吸收和利用。
黃豆燉豬蹄	將豬蹄350g炒至變色，加入泡發的黃豆150g及開水1000c.c，放入調味料，小火慢燉約90分鐘即可。	黃豆中含鈣，豬蹄富含膠原蛋白，二者搭配有助於預防骨質疏鬆。

### 飲食應注意事項

- 少糖：吃太甜會影響鈣質的吸收，間接誘發骨質疏鬆症。
- 少鹽：吃太鹹會增加鈣的流失，加速骨質耗蝕。每日吃鹽5克以上，尿中含鈣量會顯著增加。
- 少咖啡：容易導致鈣質流失和維生素缺乏。
- 忌菸忌酒：吸菸會促使骨質流失。過量飲酒會減少鈣的攝入及增加尿鈣排出。
- 忌食過多的草酸類食物：例如苦瓜排骨及菠菜豆腐是個錯誤搭配。苦瓜中的草酸易與排骨中的鈣生成草酸鈣，而菠菜中的草酸與豆腐中的鈣會形成草酸鈣，均會阻礙人體對鈣的吸收。☹