

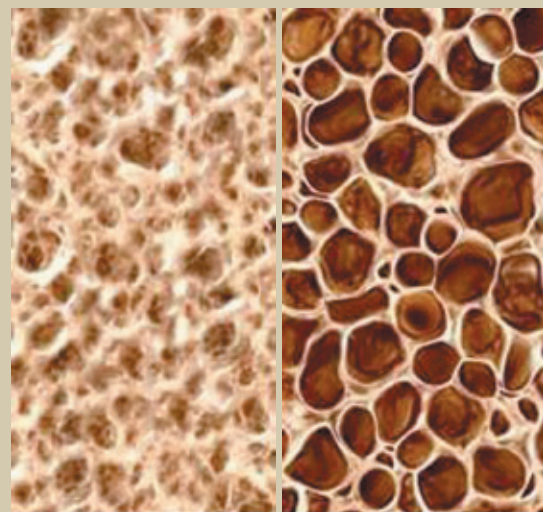
輕輕鬆鬆 避免骨質疏鬆

文·圖 / 中醫部婦科 主治醫師 謝淑鳳

人體的骨骼是由膠原蛋白、鈣及磷所組成的，膠原蛋白像鋼筋，磷酸鈣像水泥，如同建築物老舊之後，鋼筋會鏽蝕、水泥會剝落一樣，骨骼也會漸漸崩壞。雖然人是活的，骨骼中有具活性的破骨細胞和造骨細胞不斷在進行骨頭的改造工作，但是當我們漸漸老化，成骨細胞活性不再足夠或是原料供應不足，新造的骨頭不夠堅固，支撐力不足，就容易發生骨折。

世界衛生組織定義，骨質疏鬆症為一種全身骨骼疾病，其特徵包括骨量減少，骨組織的顯微結構變差，因而造成骨骼脆弱，骨折危險性增高。當骨質比年輕女性的平均值低2.5個標準差以上，或者一旦發生脆弱性骨折（只受到輕微創傷，例如從站立時的高度或更低的高度跌倒，或因未被注意到的創傷便引發骨折），不需根據骨密度T值，即可診斷為骨質疏鬆症。

根據國內統計，60歲以上的人口中，16%患有骨質疏鬆症，男女比為1：4。



左圖為正常骨質，右圖為骨質疏鬆示意圖
(圖片摘自<http://www.xieheguke.cn/News/Jkfy/2010/5/105131643262707.html>)

骨質疏鬆症的危險因子

- **種族**：白人及亞洲人的骨質密度低於黑人。
- **生活型態**：包括抽菸、酗酒、咖啡因過量、缺少運動、營養不良、維生素D攝取不足、經常吃低鈣高鹽飲食，以及蛋白質不足或過量者。
- **性別、年齡及體質**：女性因骨質密度較男性低，又因停經後骨質大量流失，故罹患骨質疏鬆症的機率為男性的6-8倍。年齡愈大、體型愈瘦小者，危險性也愈高。
- **性腺功能不足**：如早發性停經者。
- **遺傳體質**：有家族病史者。
- **藥物**：服用利尿劑、抗癲癇藥、類固醇、甲狀腺素、四環素、肝素及接受化學治療者。

骨質疏鬆的分類

可分為原發性骨和次發性，原發性骨質疏鬆症較為多見，是本文重點；次發性骨質疏鬆症則是因為其他疾病或藥物引起。

原發性骨質疏鬆症又可分成兩類：

- **第1型（停經後）骨鬆症**：主要見於女性，因停經使女性荷爾蒙缺乏，致骨質大量流失（每年約下降3-6%）。
- **第2型（老年性）骨鬆症**：男女皆可發生。致病機轉主要是年齡老化，活性維生素D合成減少，致使胃腸道鈣離子的吸收下降，造骨細胞功能也降低，骨質因而逐漸流失（約每年下降1%）。

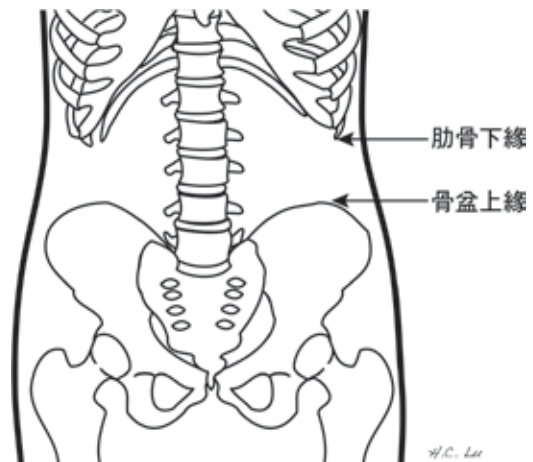
骨質疏鬆症患者最容易出現的併發症為骨折，骨折可造成疼痛、活動困難、肌肉萎縮，甚至喪失生活自理能力，一旦必須臥床又可能連帶發生褥瘡、感染。根據統計，髖

部骨折的老年人，1年內的死亡率，男性為22%，女性為15%，不容小覷。

如何早期發現？

如果現在的身高較年輕時少了3公分以上，或是當挺直身體站立時，肋骨下緣與骨盆差距小於2指寬，就有可能是骨質疏鬆，建議至骨科就診。

坊間的義診活動或老人健康服務時，常提供骨質超音波檢測，利用定量超音波檢測脛骨或足跟，民眾不妨多多參加。這種檢測不具有侵入性且沒有輻射線，是很好的篩檢工具，可以早期發現問題，但診斷上仍必須藉由「雙光能X光吸收儀」（DEXA）檢查來確認，或由骨科醫師臨床判定。



肋骨下緣與骨盆上緣距離如少於2指寬，就要懷疑有骨質疏鬆症。

中醫的辨證分型

根據中醫基礎理論，腎主骨，生髓。骨質疏鬆症屬於中醫骨病範疇，其病因不外是腎精虧損，正虛邪侵使氣血痹阻，骨失所養，造成髓虛骨疏。其辨證分型如下：

腎陽虛

腰背冷痛，酸軟乏力，甚則駝背彎腰，活動受限，畏寒喜暖，遇冷加重，尤以下肢為甚，小便頻多，舌淡，苔白，脈沈細或沈弦。

治法

補腎壯陽，強筋健骨。可用右歸丸加巴戟天、骨碎補、三棱等。虛寒證候明顯者，可加用仙茅、肉蓯蓉、淫羊藿、乾薑等以溫陽散寒。

腎陰虛

腰膝酸痛，膝軟無力，下肢抽筋，駝背彎腰，患部痿軟微熱，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。

治法

滋補肝腎，填精壯骨。如六味地黃湯加骨碎補、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，腰膝酸軟，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。

治法

補益脾腎，強筋壯骨。可用右歸丸和四君子湯加牛膝、淫羊藿、骨碎補、杜仲、菟絲子、甘草等。

血瘀氣滯

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。

治法

理氣活血，化瘀止痛。可用身痛逐瘀湯，骨痛以上肢為主者，加桑枝、薑黃；下肢為甚者，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。



食療範例

懷杞海蔘湯

適應證：

腰膝酸軟，五心煩熱，潮熱盜汗，頭暈，耳鳴，口乾舌燥等。

配方：

懷山藥4錢、枸杞3錢、骨碎補3錢、海蔘300克、鹿角膠1錢，加少許醬油一同燉煮。

功效：

滋陰補腎，益氣健脾。

生地黃雞

適應證：

腰膝酸軟，時或隱痛，足跟作痛，喜按喜揉，遇勞則甚，休息時減輕，神疲乏力，耳鳴，頭昏，齒搖等。

配方：

乾地黃4錢、熟地黃4錢、桂枝2錢、烏骨雞1隻、鹽少許。

功效：

補腎填精，生髓壯骨。

羊脊骨粥

適應證：

腰膝酸軟，頭暈耳鳴，神疲乏力，小腹冷痛，肢冷畏寒等。

配方：

羊脊骨300克、肉蓯蓉3錢、菟絲子3錢、白米1/2杯、紫米1/4杯。

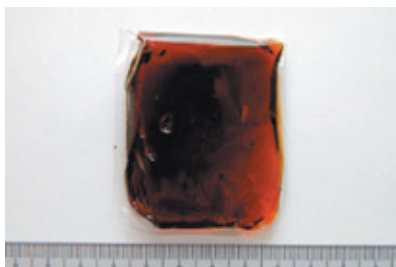
功效：

溫腎壯陽，填精補髓。

骨質疏鬆常用中藥



骨碎補



鹿角膠



熟地黃

預防保健之道

● 運動

運動可增加平衡感及協調性。停經前運動可從事負重、肌力訓練，如快走、慢跑、球類運動等，強度可以較大；老年人則較適合從事和緩的運動，如走路、固定式腳踏車騎乘、太極拳等。

● 飲食

攝取適量鈣及維生素D，避免過度節食，不吃太鹹或含磷、蛋白質、咖啡因過量的食物，以及戒除菸酒。

● 生活起居

室內照明充足，視覺或聽覺異常要矯正，以減少跌倒的機率。避免攜帶過重的物品。行走通道要減少障礙物。⊕