

# 老年人的隱形殺手－骨質疏鬆症

◎文／陽明院區藥劑科 李肯恩藥師

隨著年齡增長人體開始逐漸老化，而人體內骨骼也會隨年齡增長而開始骨量減少，骨質大量減少使得老年人容易有骨質疏鬆症，因此只要輕微外傷或撞傷就容易導致骨折，患有骨質疏鬆的老年人一旦發生骨折往往會造成嚴重的後果，而需緊急送往醫院治療。每年有許多骨質疏鬆症的患者，只是跌倒就會髖部或手部骨折，咳個嗽或彎個腰也會脊椎骨折，支撐全身的骨頭竟會如此脆弱！

## 何謂骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種「骨質減少症候群」，除了骨質異常減少外，骨內微小結構亦異常惡化，導致骨骼逐漸變得脆弱、容易發生骨折，而骨質疏鬆症是一種緩慢而又漸進式的骨質減少，即使患有骨質疏鬆症的患者也不易察覺，往往發生骨折去醫院治療才知道自己已經得到骨質疏鬆症，骨質疏鬆症可分為兩類：

原發性：又稱退化性骨質疏鬆症，病患大多屬於此類，主要是年齡增加導致。
------------------------------------

繼發性：因某些疾病、長期服用某種藥物或不良生活習慣，造成體鈣負平衡而引起。
---------------------------------------

## 骨質疏鬆症之危險因子

1. **營養異常**：鈣質或維生素 D、B、B12、K、乳酸等缺乏、吸收不良等會造成骨質疏鬆症。因此飲食不均衡、腸胃道疾患者均應多補充鈣質及維生素。
2. **體質差異**：種族（白種人、東方人）、停經婦女，有家族病史者易得骨質疏鬆症，體型瘦小或體重不足者。
3. **罹患其他疾病者**：原發性或次發性副甲狀腺機能亢進，雙側卵巢切除致女性荷爾蒙減少、腎臟病、肝臟病。
4. **生活習慣方面**：久坐不動的生活型態（如文書工作、長期臥床）、高蛋白、高鹽飲食、酗酒、抽菸、喝大量咖啡易得骨質疏鬆症因此宜多運動、多曬太陽、杜絕不良生活習慣。
5. **使用藥物**：長期服用抗痙攣、抗凝血、含鋁制酸劑、類固醇、甲狀腺劑、利尿劑以及癌症病人接受化學治療，均會影響鈣吸收與代謝，造成骨質疏鬆症。

## 骨質疏鬆症之預防及治療

骨質疏鬆症的預防其實是很簡單的，除了飲食攝取鈣質豐富的食物（如小魚乾、黑芝麻等），另外需培養規律和適度的運動習慣，適度的曬太陽可以幫助體內維生素 D 的形成，年輕時的預防可以降低老年骨質疏鬆症的發生。

若是已經有骨質疏鬆症的患者除了要改變其生活習慣、飲食習慣還需注意預防跌倒，這是骨質疏鬆症患者最常發生骨折的原因。嚴重骨質疏鬆症患者還可能會使用藥物，臨床上常見的藥物有：

1. 鈣片：補充鈣質。
2. 活性維他命 D 製劑（如 hicalol）：光是補充鈣對於骨質疏鬆症的治療是有限的，而維生素 D 對於鈣的吸收、骨骼修補都有增強作用，對於骨質疏鬆症的治療是有幫助的。
3. 抑鈣素（calcitonin）：抑鈣素的使用會使血鈣轉移到骨鈣而儲存，並減緩骨質流失。
4. 二磷酸酐製劑（如 forsamax 福善美）：人體內骨骼有造骨細胞和破骨細胞來維持骨骼的生長，造骨細胞會促進骨骼生成而破骨細胞則是使骨骼減少，二磷酸酐藥物則會抑制破骨細胞的成熟，並減少骨質流失。
5. 選擇性雌激素受體調節劑（如 evista）：女性雌激素對骨骼有保護作用，所以一旦女性更年期後就會比年輕時更容易骨質疏鬆，而這類藥物可以增加骨骼的雌激素作用來達到防止骨質疏鬆症的目的，另外此藥可能會有熱潮紅、靜脈栓塞的副作用，使用此藥時須經醫師評估。

營養均衡的飲食、規律適當的運動、每日足夠的日曬、戒除不良的生活習慣以及認識個人骨鬆危險因子，防患骨質疏鬆症於未然，我們便能自在地“骨”動自己的美麗人生！