

認識骨質疏鬆症

FAN BEAM X-RAY BONE DENSITOMETER



◆ 何謂骨質疏鬆症：

- 人體骨骼的骨量大約在 20 歲至 30 歲會達到最高峰，之後骨量逐漸減少，女性停經後因為荷爾蒙減少，骨流失速度會加快。骨質疏鬆症是一種沈默的疾病，大多沒有明顯的症狀，有些中高齡患者，可能只有出現身高變矮、駝背的外觀變化，這些患者平常不會覺察到它的存在，大多不以為意，但是只要一個輕微跌倒，或是突然過猛外力，如彎腰搬運物品，就可能造成骨折。骨折後引發嚴重的疼痛、無法行動、可能長期殘疾，影響健康生活品質，甚至死亡。
- 68 歲陳婆婆，沒有特別的慢性疾病，最近走路越來越駝背，沒辦法挺直身軀，覺得跟年輕比起來身高縮水很多，且最近因為腰痠背痛的症狀越來越頻繁，來到家庭醫學科就診檢查評估後診斷有骨質疏鬆症，並且造成了腰椎的壓迫性骨折。
- 目前建議 65 歲以上婦女或 70 歲以上男性，應該接受骨質密度檢查。本院目前是使用雙能量 X 光吸收儀來診斷。

◆ 骨質密度檢測，看 T 值或 Z 值：

Z 值 (Z-Score)	骨量減少程度
大於 -2.0	介於同齡的預期值
小於等於 -2.0	低於同齡的預期值



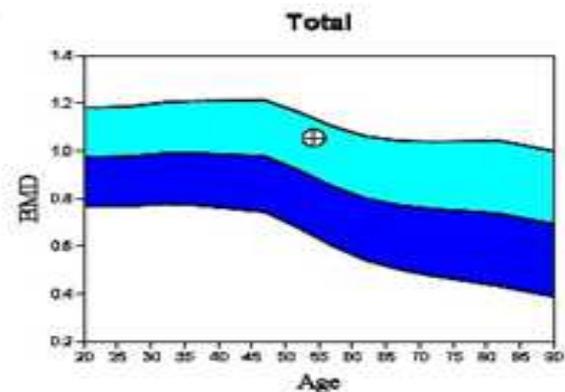
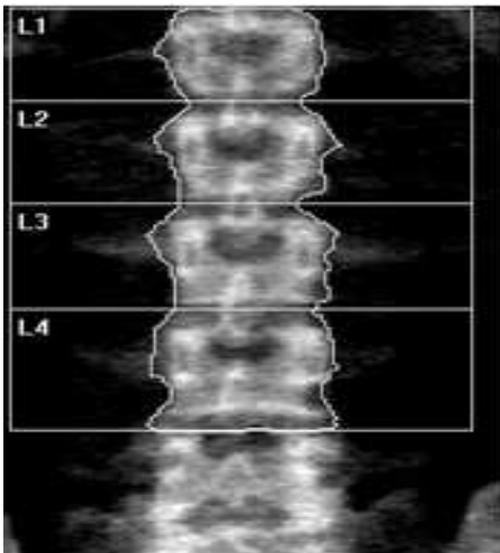
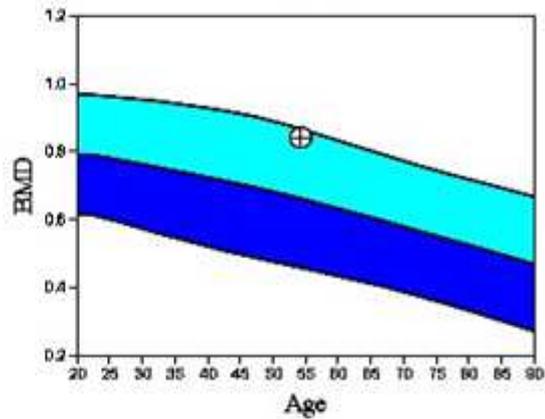
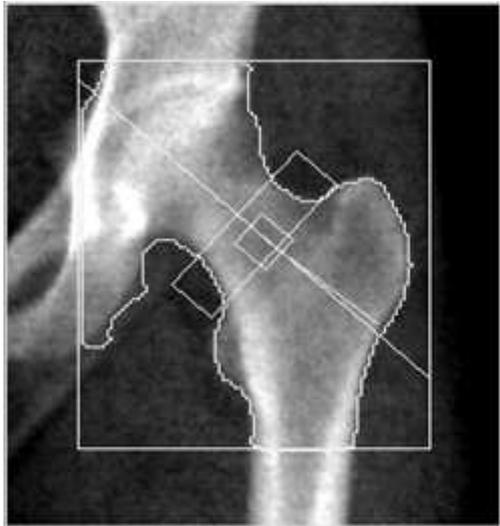
T 值(T-score):這是和同性別健康年輕人的骨質密度統計比較出來的數值(標準差)--(20至29歲女性白人)
僅適用於停經後女性與五十歲以上之男性。

Z 值(Z-score)是和自己同性別、同年紀、同體重、同種族預測數值比較出來的數值(標準差)。
停經期前的女性及五十歲以下的男性。

◆ 雙能量 X 光吸收儀檢測影像:



用中樞骨(腰椎、髖骨)做出來的數值，較能代表身體真正的骨質密度，比較能正確的利用骨折風險評估工具，來預估骨折的風險。



◆ 如何預防:

- 平日預防骨質疏鬆可以攝取足夠的鈣質及維生素 D，戒酒及限制飲酒，增加肌力運動和平衡訓練、預防跌倒等等。
- 國際骨質疏鬆症基金會建議：50 歲以上成人每日需攝取飲食鈣量 1200 毫克(包括鈣片補充劑量)，以及每日攝取 800-1000 IU 維生素 D，使血清 25(OH)D 濃度達到標準值 30 ng/ml 以上。
- 骨骼的新陳代謝是一個延續過程，骨質在 35 歲後會逐漸流失。因此，無論男女老幼，一生都應注意預防骨質疏鬆症。

~~新竹馬偕紀念醫院/健檢中心關心您~~