

認識骨質疏鬆症

劉姵妤 藥師

什麼是骨質疏鬆症呢？

人類骨骼主要由膠原蛋白質及磷酸鈣構成，成年人自 35 歲開始，骨骼中骨質損耗速度較快，使鈣質逐漸流失，尤其是停經後女性，在沒有足量鈣質補充下，骨質密度漸漸降低，骨骼內因而佈滿孔隙成疏鬆狀態，至年老時，骨骼硬度慢慢減弱，以致無法承受身體重量而產生彎腰駝背甚至骨折的現象，若是骨骼無法順利再生，便會形成骨質疏鬆症。簡單來說膠原蛋白質像鋼筋，磷酸鈣像鋼筋間隙中的混凝土，鈣質不足的狀態，有如鋼筋之中缺少混凝土的建築物，脆弱且容易倒塌。

造成骨質疏鬆症的危險因子有包括種族、生活型態、性別、年齡及體質、性腺功能不足、遺傳體質和藥物等，其中女性骨質密度流失的速度比男性更快，罹患骨質疏鬆症為男性之 6 至 8 倍。但是男性也不可掉以輕心喔！男性髖部因骨質疏鬆症骨折的死亡率是女性的 1.5 倍，原因包括因為缺乏女性停經更年期的提醒、補充鈣片的比例低於女性，因此一旦骨折，容易引起原有的內科併發症，死亡風險上升。

預防勝於治療喔！

骨質疏鬆症會大幅增加骨折的風險，進而導致死亡，所以預防骨質疏鬆症非常重要。自年輕時即開始注重均衡飲食的攝取，多吃富含鈣質的食物，例如：牛奶及乳製品、麥片、豆製品、小魚乾、海產類植物（海帶、海藻）、芝麻、深色蔬菜等；避免吸菸、飲用過量的酒、咖啡及茶；由於陽光可幫助體內維生素 D 的形成，促進體內對鈣質的吸收，適度的曬太陽也是十分重要；另外，延緩骨質疏鬆症的最好辦法就是適時的運動，當骨頭受到某種機械性壓力時，骨重塑過程會被激化，使得骨頭變的更強硬，因此有效的運動對於強化骨質有很好的效果。