

## 骨質疏鬆症之臨床表現與治療

台大醫院老年醫學部主任, 內科部臨床副教授

中華民國骨質疏鬆症學會監事

詹鼎正

骨質疏鬆是一種全身骨骼疾病，其特徵為骨量減少、骨組織的顯微結構變差，造成骨骼脆弱，骨折危險性增高。骨質疏鬆症無明顯臨床症狀，但會因輕微創傷而引發骨折及相關併發症，進一步引起許多症狀及功能障礙，甚至影響病患心理自尊，或死亡。

50 歲以下男性及停經前女性不能單純以骨密度來診斷骨鬆。一旦發生，脆弱性骨折，不需根據骨密度 T 值，即可視為臨床上的骨質疏鬆症。雙能量 X 光吸收儀(DXA)是骨密度檢查的黃金標準，測量出的 T 值 $\leq -2.5$ ，也可診斷為骨質疏鬆。臨床上可以利用 FRAX, OSTA 等工具，找出高危族群，進行診斷與治療。

骨質疏鬆預防與治療原則如下:1) 戒煙、避免飲酒過量。2)合適的運動與預防跌倒。 3)身體質量指數不宜低於  $18.5 \text{ kg/m}^2$ 。4)充足的鈣質(1200MG/D)、維他命 D(800IU/D)及蛋白質(1-1.2G/KG/D) 。5)篩選高危險群，指導保健，診斷及治療並選擇合適的藥物。

目前健保骨密度檢查及骨鬆藥物的給付，相對複雜，建議臨床醫師熟悉各標準，以利開方。而骨鬆藥物多元，從口服至針劑不等，特性各異，醫師與病友常常都會有疑問。目前世界骨鬆基金會正在推行針對已發生脆弱性骨折病友納入個案管理，提升骨鬆評估與照護。台大醫院與北護分院已加入該活動，並在 capture the fracture 網站地圖中列名。而經過去近 20 年的努力，台灣腕部骨折發生率及死亡率已有下降趨勢。