

## 「銀髮族的骨骼保健」摘要

骨質疏鬆症是流行病學的重大議題，世界衛生組織認定骨質疏鬆症是全球僅次於冠狀動脈心臟病的重要疾病。近期的研究也呈現台灣髖骨骨折發生率是亞洲區第一名，全世界第九名。一旦骨折就會影響病患的生活品質，進而增加死亡率。骨質疏鬆症在台灣地區到底有多嚴重呢？根據國健署的調查，台灣老年人發生比率男性約 13%，女性約 30%，算起來全台有 50 萬的老年人會有骨質疏鬆。而一生發生一次脊椎骨，腕骨，手臂或髖部骨折的機會，女性約 1/3，男性也有 1/5。而台灣髖部骨折的發生率在全球 65 個國家中排名第 9，是有名的高危險區。骨質疏鬆症預防與治療目的是減少骨折，防止併發症所造成的連鎖問題，骨折風險評估工具(Fracture Risk Assessment Tool, FRAX)是由國際骨質疏鬆症基金會(IOF)和世界衛生組織(WHO)推動，提供患者自己或醫護人員根據臨床資料及病史，估算每個人未來 10 年的主要骨折風險率及髖骨骨折風險率，以提供預防和治療上的參考。

在完成骨鬆篩檢之後，對於高風險或已發生骨鬆骨折的病患，須建立一套完整的聯合照護體系，IOF 推動的骨折聯合服務(fracture liaison service, FLS)是針對骨折病患所建立之制度。近幾年臺灣之骨折聯合照護服務結果顯示對於提升患者篩檢率、增加治療起始率與降低死亡率均有正向效果。

預防與治療骨質疏鬆症的最終目標是在於減少骨鬆骨折，其核心策略包括非藥物治療和藥物治療兩大類，在使用任何抗骨鬆藥物之前，皆需補充足量之鈣元素與維生素 D3，改善生活型式，戒煙戒酒，適當運動及預防跌倒。對於骨質缺乏(Osteopenia)、高骨折風險或已發生骨鬆骨折的患者而言，應該要積極使用抗骨鬆藥物防治及治療，目前已有許多種藥物，已經通過大規模臨床試驗之考驗，可以減少脊椎及其他處之骨折或預防骨鬆骨折的發生。