

「老倒縮」非宿命 骨質疏鬆症惹的禍

文/核子醫學科 翁瑞鴻主治醫師

家有長者的人或許會耳聞這樣的抱怨，年紀大了不知不覺中變矮了，難道「老倒縮」真的是老年人的宿命嗎？根據研究證實「老倒縮」最主要因素是骨質疏鬆症導致的（多節）脊椎壓迫性骨折造成的，不僅會造成外觀上的變化，更重要的是可能同時伴有神經壓迫導致的腰痛背痛、不良於行，胸腹部壓迫造成的呼吸窘迫或腸胃症狀，甚至憂鬱症的產生。

然而稍微令人寬慰的是，現今已有可靠準確的檢查可以在骨折發生前即早診斷骨質疏鬆症，不僅是患者個人的福音，更對醫療成本的擲節有實質的貢獻。目前世界公認的「黃金標準」的檢查儀器為中軸型的雙能量X光吸收儀(dual-energy X-ray absorptiometry, DXA)，而定量超音波儀器或其它部位之雙光子或單光子吸光檢查(周邊骨質密度測定儀)，目前只宜當做初步篩檢的工具；若發現異常，則應以DXA施行髖骨或腰椎檢查來確認。臨床病史證實為低衝擊性撞擊引起骨折或依據DXA骨質密度檢查T值小於等於-2.5者即合乎骨質疏鬆症的診斷。

正常	骨質密度與健康年輕人的平均骨質密度相比較，差異小於1個標準差（-1以上）。
骨量減少	骨質密度低於健康年輕人的平均骨質密度，差值在1至2.5個標準差之間（-1至-2.5之間）。
骨質疏鬆症	骨質密度低於健康年輕人的平均骨質密度，差值達到或者超過2.5個標準差（-2.5或更低）。
嚴重的（確定的）骨質疏鬆症	骨質密度低於健康年輕人的平均骨質密度，差值超過2.5個標準差，並且曾經發生過一次或多次與骨質疏鬆相關的骨折。

而哪些人是骨質疏鬆症的高危險群，有必要接受骨質密度檢查呢？中華民國骨質疏鬆症學會引進世界骨鬆症基金會(IOF)首創的「一分鐘骨鬆風險評估表」，將造成骨鬆的高危險因子，以最簡易的問答來呈現。只要利用短短1分鐘，就可以了解自己是否為骨質疏鬆症的高危險群，以下問題區分為家庭病史、個人因素、生活型態、男性及女性五個項目，共19題題目，幫助您對自身骨質健康有更多的了解。

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

診時
2年
測學
醫師
流失
每日
動，

A. 家庭病史：		評估
題目		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
1. 您的父母是否曾經被診斷為骨質疏鬆或者因輕微跌倒而骨折？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 您的父母是否有駝背？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
B. 個人因素：		評估
題目		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 您的年齡大於或等於40歲？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4. 您本人是否在成年後曾因輕微的跌倒而跌斷骨頭？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5. 您本人是否經常跌倒（去年跌倒超過一次以上）或是您因為身體虛弱而害怕跌倒？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6. 您在40歲以後身高是否變矮超過3公分（大於1英吋）？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7. 您的BMI（身體質量指數）低於19 kg/m ² ？（說明一）		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8. 您是否曾連續服用類固醇超過三個月？ （類固醇常用來治療氣喘、類風濕性關節炎、和發炎相關疾病）		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9. 您是否曾經被診斷患有風濕性關節炎？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10. 您是否曾經被診斷患有甲狀腺亢進或副甲狀腺亢進？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
C. 女性		評估
題目		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
11. 您是否在45歲前停經？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
12. 在更年期前，除懷孕或子宮切除外，您是否曾經停經超過12個月？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
13. 您是否在50歲前切除卵巢，且沒有接受荷爾蒙替代療法？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
D. 男性		評估
題目		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
14. 您是否因雄性激素過低而導致陽痿、性慾減低或其他相關症狀？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
E. 生活形態：		評估
題目		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
15. 您是否經常性的飲酒過量，即超過2單位飲酒範圍（說明二）？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
16. 您是否曾經或經常抽煙？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
17. 您是否每天的活動低於30分鐘？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
18. 您是否避免食用，或對牛奶或乳製品過敏，且沒有攝取任何的鈣質補充劑（鈣片）？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
19. 您是否每天照射太陽低於10分鐘，且沒有攝取維生素D？		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

說明：一、BMI計算方式 = 體重（公斤） / 身高的平方（公尺）²

二、2單位飲酒範圍 = 500 c.c.啤酒（酒精濃度4%）、80 c.c.紅酒（酒精濃度12.5%）、50 c.c.烈酒（酒精濃度40%）。

如果上述任何一個問題，您的答案是「是」的話，便有罹患骨質疏鬆症的風險。建議就診時帶著這張評量表，詢問醫師，以決定是否需進一步進行「骨質密度檢查」，本院核醫科在2年前引進全新規格的中軸型的雙能量X光吸收骨質密度儀（DXA），並由通過國際臨床骨密度測量學會（ISCD）認證的專業醫師及放射師，為受檢者提供高品質與高效率的服務，竭誠歡迎臨門醫師與民眾多多利用。

另外，骨量減少與骨質疏鬆症的患者，務必盡速求醫治療，藥物治療不但可以減緩骨質流失的速度，更重要的是可明顯降低骨折的風險，另外除醫師依個別病情開立的藥物外，每日攝取足夠的鈣質（1200mg）與維生素D（1000IU）、戒除菸酒，可能的話從事適度的負重運動，最重要的是，避免跌倒的發生，如此標本兼治，才是持盈保泰之道。