

一個噴嚏可能導致骨折

# 這是骨質疏鬆症

骨質疏鬆症及其預防與治療的簡要說明

世界骨質疏鬆日  
10月20日

[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)



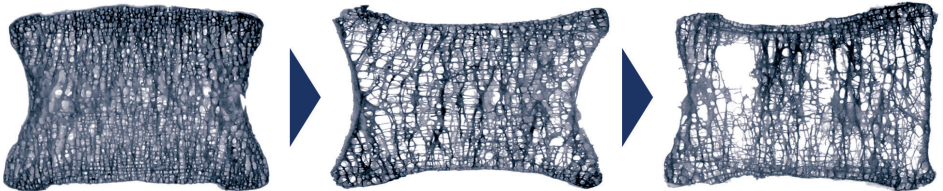
# 這是骨質疏鬆症

- ▶ **骨質疏鬆**是一種疾病症，令您的骨骼變得多孔、脆弱且易碎。  
導致：增加骨折的風險，如脆弱性粉碎性骨折。
- ▶ **骨質疏鬆**難以「察覺」-沒有明顯癥兆的信號或症狀，直到發生骨折時才知覺。對於骨質疏鬆的患者來說，站在高處站在高處稍微跌倒、撞擊、突然動作、彎腰或抬重物，隨時都可能發生骨折。
- ▶ **骨質疏鬆**最可能發生骨折的部位為髖臀部、脊椎、手腕腰部或上手臂，但其他部位也有可能骨折。一個部位骨折可導致其他部位的骨骼骨折隨後折斷，所以務必盡快診斷及治療。
- ▶ **骨質疏鬆**相關的骨折在全世界 50 歲以上的人群中，每三位女性出現一個案例，每五位男性出現一個案例。

正常骨骼

骨質稀少骨骼

骨質疏鬆症骨骼



# 一種可產生嚴重後果的疾病

雖然骨質疏鬆不會帶來疼痛，但容易骨折的特性可導致改變生活的嚴重後果。

此處有幾個實例：



當骨質疏鬆影響脊椎骨時，常導致疼痛、身高減少及駝背或弓背。



疼痛及行動受限將導致日常生活的品質降低、依賴他人照護人員、無法從事日常工作及活動、感覺孤獨或憂鬱等。



由骨質疏鬆引起的失能殘障與許多常見疾病引起的失能殘障相近相較之下



相同甚至更為嚴重。仍在工作中的人中，骨折導致喪失相當程度可失去可以工作的時間，特別是在某些職業中，可能使許多人難以繼續工作。



33%的髖部骨折患者在骨折後一年內完全依賴他人照護人員或在護理之家療養院裡生活，並且高達20-24%的患者在一年後死亡。

# 您有罹患病的風險嗎？

60 歲以上族群罹患骨質疏鬆的風險高於 年輕人。但骨鬆卻仍然可能發生在較年輕的族群。女性 更年期女性標誌著骨質開始快速流失，這就是所有女性在相對年輕時需要特別注意骨骼健康的原因。

由於骨質疏鬆沒有明顯症狀，如果您具備任何風險因子可能罹患的風險，請務必與醫生討論骨骼健康。骨質疏鬆症 及脆弱性骨折常見的危險因素包括：

 <p>50 歲以後骨折</p>	 <p>骨質疏鬆症相關的藥物， 如長期使用 糖皮質素（類固醇）</p>
 <p>身高減少 4 公分以上，駝背</p>	 <p>髖部骨折或 骨質疏鬆症遺傳病史</p>
 <p>過早停經更年期提早</p>	 <p>鈣攝取質攝取量低、避免較少曬太陽</p>
 <p>體重過輕 (身體質量身高體重指數低於19)</p>	 <p>久坐不動的生活方式 (身體缺少活動)</p>
 <p>骨質疏鬆症相關 的醫學狀況，如類風濕性關節炎、 糖尿病、乳腺癌或前列腺癌、 某些消化系統疾病等。</p>	 <p>吸菸過量或酗酒</p>

## 骨質疏鬆自我檢測

了解有關骨質疏鬆症風險因素的詳細資訊，並檢查您是否具備罹患的風險，請參加 IOF 骨質疏鬆症風險檢查 [riskcheck.iofbonehealth.org](http://riskcheck.iofbonehealth.org)

# 骨質疏鬆症診斷

評估骨骼健康通常包括骨折風險評估（如 FRAX®），以確定您是否有具備罹患風險因子。根據您的年齡或風險等級，醫生同時可以決定您是否需要測試骨質密度 (BMD)。

最為推薦確定骨密度的檢查是 DXA（雙能量 X 光吸收儀）技術確定 BMD 指數。這種快速、非侵入式、低輻射掃描可測量髖部與脊柱的骨質密度。其結果為「T-值得分」，表示受試者與正常健康人群的差距（標準差，SD）

Status	狀態 骨質密度 (BMD)
正常	T-值得分-大於等於-1 SD以上
骨質缺稀少	T-值-得分小於 -1 SD 大於 -2.5 SD
骨質疏鬆	T-值得分小於 等於-2.5 SD
嚴重骨質疏鬆	T-得分小於等於 -2.5 SD，並且至少出現一處脆弱性骨折

骨質缺稀少表示您的骨礦物質密度低於正常值，但不是所有骨質缺稀少的人群都會引發骨質疏鬆症。若您的骨質密度檢查結果顯示骨質缺稀少或骨質疏鬆，您就可能是骨折高危險群。



# 骨質疏鬆症可以治療

對於骨折高危險群患者，需要藥物治療以有效降低因骨質疏鬆導致骨折的風險。

如今，骨質疏鬆的治療方案比以往更加多樣。您處方的治療類型取決於您的個人風險狀況。

事實證明，治療可以有效降低高達40%髖部骨折的風險，降低30-70%脊椎椎骨骨折，並通過一些藥物治療可以降低30%-40%非脊椎骨折的風險。

您的醫生也能開鈣及維生素D補充劑，確保您獲得足夠的重要營養素。負重運動及肌肉強化鍛煉可幫助維持骨骼，增加肌肉力量，改善平衡。同時請務必考慮居家安全，以降低跌倒的風險。

像所有藥物一樣，需按醫囑治療骨質疏鬆才有效。若您有任何疑慮，請不要在未與醫生討論的情況下停藥。

## 謹記小提示

- ▶ 若您發現自己可能存在風險，請進行骨骼健康評估，如DXA掃描等。
- ▶ 若您50歲以後因輕微摔倒而骨折，那很有可能是骨質疏鬆症的前兆。請前往就醫！
- ▶ 治療骨質疏鬆症可以非常有效幫助您保持積極與獨立的生活。
- ▶ 只有按照醫囑採取治療方法才有效。若您有任何疑慮，請不要在未與醫生討論的情況下停止用藥。

# 引導健康骨骼的生活型態方式

除了使服用藥物治療有效預防骨折外，患有骨質疏鬆症的人（事實上任何年齡的任何人！）都應遵循下列生活型態方式，維持良好的骨骼健康：

## ▶ 避免抽菸及過度飲酒



## ▶ 鍛煉身體

- 必須每周鍛煉 30-40 分鐘  
包括負重運動及耐力訓練  
3-4 次



## ▶ 保證營養，均衡飲食 包括攝取足夠的鈣及蛋白質



## ▶ 多進行戶外活動

確保獲得足夠的維生素 D  
或在需要服用時補充品



## 詢問醫生 5 個問題

1. 我是否患有骨質疏鬆的風險因素？（包括導致骨質流失的病情醫療條件或藥物）
2. 我是否需要測試骨質密度(BMD)？
3. 若已測試 BMD，測試結果如何，我是否需要藥物保護骨骼？
4. 我如何獲得足夠的鈣質與維生素 D？
5. 我應該採取何種運動鍛煉幫助加強骨骼和肌肉？



我們希望這是一個沒有脆弱性骨折的世界，  
讓所有人都能健康地行的活動。






## 了解更多信息

找出可以幫助您及家人與朋友維持骨骼健康的資源。

- ▶ 聯絡您當地的骨質疏鬆症學/協症協會。參考下列清單：  
[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)
- ▶ 聯繫並加入您所在社區的病友支持團體患者支援團隊
- ▶ 請瀏覽 IOF 網站：[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) 了解更多關於骨質疏鬆症遺傳病史

### 展示您對全球骨質疏鬆症預防的支持

- ▶ 請參加每年 10 月 20 日世界骨質疏鬆日  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)
- ▶ 簽署 IOF 國際骨鬆基金會全球病人憲章表示  
您對患者權利的支持  
[www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/](http://www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/)
- ▶ 加入或捐贈當地的骨質疏鬆症學/協協會

-  [facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)
-  [twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)
-  [linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)
-  [instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)
-  [youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)

©2019 International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland - T +41 22 994 01 00

[info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) • [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)