

骨質怎麼疏鬆了？

文 / 林淑媛 花蓮慈濟醫院社區健康中心護理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

一些長輩早早出現在社區活動中心，先報到，然後接受各項醫療篩檢，而其中會讓長輩爭先恐後就是「骨質密度超音波篩檢」。曾有一位年過六十五歲的女士，身體看來非常硬朗，因為她對自己的健康非常注重，年年接受健康檢查，結果這次骨質密度t值報告居然只有負二點七，當場大吃一驚，不解自己的骨質疏鬆怎麼會如此嚴重？

在骨質密度超音波篩檢時最常聽到長輩說「我每天都有吃維骨力，這樣還會骨質疏鬆嗎？」、「護理師，我該吃哪些東西才不會骨質疏鬆？」、「平時要如何預防骨質疏鬆症呢？」、「聽說骨質疏鬆的人不能喝咖啡、不能喝茶……？」可見大多數的人都已聽過有種叫「骨質疏鬆」的疾病，但到底為何會骨質疏鬆？

人從出生開始疊積骨質，大約十六至二十五歲間骨質達到最高最密，之後便逐年下降。只要活得夠久，一定會發生骨質疏鬆。就骨質流失的速度而言，在達到最高骨質密度後，男性每年骨質的流失率約百分之零點三，而女性則是百分之零點五。在女性停

經後的六至十年間，每年骨質流失率更高達百分之二至三，也是為什麼女性骨質疏鬆的比例比男性高出許多。

骨質流失，除了是正常老化的過程，還有基因生物性及環境的因素，這與生活習慣息息相關，例如：抽菸、飲酒過度、咖啡、長期營養不足（鈣攝取量不足），缺乏運動等。

骨質疏鬆症，顧名思義就是骨骼內空洞加大變多，骨骼密度降低、骨皮質變薄，沒有臨床上的明顯徵候。目前有一些檢查可以用來診斷骨質疏鬆症，包括普通X光片檢查及其測量、單光子骨骼密度測定、雙光子骨骼密度測定、定量式電腦斷層掃描檢查(QCT)、雙能量X光骨密度檢查、以及超音波。

預防是骨質疏鬆症最好的治療。

預防方法包括：

1. 維持適當的運動，運動可刺激骨骼，增加肌肉血流量。
2. 增加戶外活動順便多曬太陽，促進鈣吸收。
3. 均衡的飲食，多吃如深綠色蔬菜、高鈣食物。

自然食品中所含的鈣比合成鈣更適合人體吸收與利用，如果從飲食中無法獲得足夠的鈣量時，就需考慮額外營養補充劑例如鈣片，然而不同品牌的鈣片含量不同，吸收率也不一樣。過多鈣質的攝取可能造成便秘，有些高尿鈣的患者也較容易有腎結石；還有過高的鈣攝取，會抑制小腸對鐵、鋅和一些必需礦物質的吸收等，因此要服用鈣片，最好

經過醫師同意並且慎選產品。

並且要戒除不好的生活習慣如過量的飲酒與抽菸，重新建立健康的生活習慣加強體格強健。生活保健已是行動而非口號，從小灌輸儲存骨本的重要性，注意飲食的要點、生活的改善以及營養保健，保住骨本永遠不嫌遲。有問題的時候千萬不能諱疾忌醫，一定要找合格醫師諮詢，才能有適當治療。

測骨密度

骨質密度的標準值，乃依照世界衛生組織訂定的「骨質密度標準差」，將骨質密度範圍做以下四種區分，而每下降一個標準差，骨折的風險會加三倍。

- 一、正常骨質：骨質密度標準差，大於負 1。
- 二、骨質稀少：骨質密度標準差，介於負 1 及負 2.5 之間。
- 三、骨質疏鬆：骨質密度標準差，小於負 2.5。
- 四、嚴重骨質疏鬆：骨質密度標準差小於負 2.5，且已有因骨質疏鬆所引起的骨折病症。



關節退化， 該吃鈣片或維骨力？

文 / 吳佳芬 花蓮慈濟醫學中心骨科專科護理師

編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

「護理師，我的膝蓋沒力，蹲下去就站不起來，一走路就會痛。人家說這是關節退化症，那麼到底要吃鈣片，還是要吃維骨力？」

臨床上經常遇到中老年病人詢問此問題，由於現代人日趨長壽，一生當中罹患退化性疾病幾乎不可避免，一輩子辛勤的工作，到老來身體漸漸退化，對於骨骼及關節造成骨質流失及關節退化兩種影響。

關節疼痛是退化 不是骨質疏鬆

「骨質疏鬆症」是骨質流失而導致骨頭重量變少、堅硬度降低，容易受壓迫而變短或彎曲，所以年紀越大的長者越容易駝背或骨折。

而「關節退化」是指關節滑液分泌減少，導致關節間的摩擦增加；膠原細胞的形成減少，造成關節彈性及伸縮性降低；軟骨變硬、再生能力變差；骨突觸纖維化、鈣化產生骨刺，導致外觀變形。

其中膝關節又是人體在活動中載重最重的關節，日子一久就造成膝關節面的軟骨磨損，膝關節囊的潤滑液變少，而造成膝關節疼痛、腫脹、無力、蹲站困難。臨床上病人會感覺到膝關節疼痛及僵硬，尤其剛開始走的時候，走幾步路之後僵硬的情形會稍稍改善，但又沒辦法走太遠。偶而膝關節會因滑液黏膜發炎而腫脹發熱，同時因為軟骨過度磨損，骨頭與骨頭直接接觸，走起路來有「喀喀」的聲音，甚至有卡住的感覺，最後甚至不能蹲。由於身體重心的關係，較常發生在膝關節內側，嚴重的話會造成膝關節內彎，也就是O型腿的現象。這些情況也與過度工作、肥胖或關節受傷有關，通常女性較多，而且也較嚴重。這和骨質疏鬆症的骨質流失是不同的。

健保給付維骨力的標準為：

- 一、六十歲以上之膝關節炎病患，放射線分期（X光檢查）在第三期（含）以下。
- 二、膝關節炎症狀達六個月以上，而且疼痛指數達七分以上。

葡萄糖胺 修護關節軟骨組織

關節退化的患者就要修護受損的軟骨組織，使軟骨吸收足夠的潤滑液，其中葡萄糖胺（glucosamine）是人體可自行合成的物質，存在於軟骨與其他結締組織中。它可以刺激軟骨細胞生產膠原蛋白（collagen）及蛋白多醣（proteoglycan），用來維持關節的健康。但是隨著人體的老化，葡萄糖胺的合成速度逐漸趕不上分解的速度，所以希望藉由外來葡萄糖胺的攝取，補充軟骨所需之不足。

葡萄糖胺因為製造方法不同，而有葡萄糖胺硫酸鹽（glucosamine sulfate）、葡萄糖胺鹽酸鹽（glucosamine HCl）及單純葡萄糖胺（glucosamine free base）的區別。「維骨力」（Viartril-s）是義大利藥廠的專利名稱，適用於退化性膝關節炎，由於名氣大，所以一般民眾把所有葡萄糖胺為主要成分的產品都統稱「維骨力」。其實應單指以葡萄糖胺硫酸鹽為主成分的產品，目前在臺灣列為處方用藥，而其他二種型態的葡萄糖胺則在一般藥妝店就可以買到，被視為營養食品，例如：阿鈣、速療骨、骨力等。

研究結果顯示長期服用維骨力對人體是安全的，雖然也有腸胃不適、末梢水腫、心跳變快、頭痛或失眠等副作用的報告，但症狀並不嚴重。長期補充葡萄糖胺也不會造成血糖過高的情況，糖尿病患者也可安心使用。但是心血管疾病（如高血壓、心臟病）及腎臟病患者，因為有些維骨力的成分中含有鈉鹽或鉀鹽，必須諮詢過醫師或藥師才可使用。另外，懷孕期的婦女不要吃，因為維骨力尚未進行致畸胎的臨床測試，對於胎兒的影響仍然不明。

均衡飲食、適度運動最重要

但是維骨力並不適用於所有關節疼痛的疾病，也不是對所有的退化性關節炎都有效。事實上維骨力只對初期的退化性關節炎有效果，而且國內外的研究幾乎都只針對膝關節炎的患者。另外，維骨力並沒有辦法預防退化性膝關節炎的發生，只能在發病後緩解病情的程度。

所以建議在吃維骨力之前，應該先照X光檢查，經過醫師診斷確定是初期退化性膝關節炎，才考慮服用，如果吃了有效，也要定期回門診追蹤，但如果吃了三個月沒有效，就不要浪費錢了。畢竟維骨力只能緩解，沒有治癒的功效。

所以關節退化症，可以吃維骨力！但是大家別忘記，不論是骨質疏鬆或是關節退化都是老化的現象，均衡飲食及適度運動才是「固骨、顧關節」保養的王道！👉