

你的骨頭鬆了嗎？

骨密度檢測讓骨鬆症無所遁形

本文刊登於台灣日報

吳至行/國立成功大學醫學中心家庭醫學部主治醫師

你知道自己的骨頭健康嗎？想要診斷是否罹患骨質疏鬆症，唯一的方法即是進行骨密度檢測。過去有許多病患往往在發生骨折後才驚覺自己罹患骨質疏鬆症，事實上若能在醫師建議下，及早進行骨密度檢測，即能在短短的 15 分鐘內，清楚掌握自己的骨質狀況，使骨質疏鬆症的高危險群，能在瀕臨骨折前，及時進行相關的保健與治療措施，才不致於錯失搶救骨鬆症的黃金時期！

究竟哪些人應該開始接受骨密度檢測？雖然到目前為止仍沒有單一指標能確切說明檢查時機，但仍有規則可循。一般而言，年齡與停經與否是骨密度檢測最關鍵的要素。研究指出，停經後的前六年，骨質將迅速流失約三分之一，因此醫師通常會建議婦女在停經之後一年內，就可以開始進行第一次的骨密度檢測。其他如曾經發生低撞擊性骨折或身高縮矮等骨質疏鬆症症狀、患有會引起骨質流失的疾病或曾經服用會造成骨質流失的藥物等族群，都應該考慮進行檢測，以作為後續治療或生活型態調整的指標。

目前測量骨密度之標準方式為雙能量 X 光吸收儀 (DXA)，其中最常受檢的部位為腕骨與脊椎骨，因為這兩處都是最容易因骨鬆症而發生骨折的部位，所造成的傷害也往往最大。受測者只需花費數分鐘的時間，即可立即了解準確性高於 95% 的骨密度狀況，並著手進行骨密度檢查報告解讀。此外，骨質疏鬆症所造成的不只是骨量流失，同時也會造成骨微結構脆弱、斷裂，這種結構變化與彈性鍵結可藉由超音波通過骨骼所造成的音波衰減及速度變化等反應出來。由於定量超音波不僅能測量骨量 (bone quantity)，也能反應骨質 (bone quality)，而且沒有放射性、攜帶方便又檢測迅速，因此也是一種不錯的篩檢利器。

依照世界衛生組織依據骨密度之範圍所定義之骨質疏鬆標準值，其參考的檢測報告值為骨密度標準差 (T-score)，若 T-score 大於等於 -1，則屬正常骨密度，T-score 介於 -1 與 -2.5 之間，為低骨量 (low bone mass or low bone density)，一旦 T-score 小於等於 -2.5，即會判定為骨質疏鬆症，若還合併有骨鬆性骨折，則為

嚴重的骨質疏鬆症。此外，由於各家醫院所引進的偵測儀器不同，因此建議檢查時最好在同一家醫院，以同一部機器追蹤，才不至於使檢查結果出現大幅落差，而骨密度檢查也不應只做一次就好，應該在醫師建議下定期追蹤，以精準掌握骨密度流失狀況。

然而雖然骨密度檢測為早期診斷是否罹患骨鬆症很好的工具，但是骨骼強度與骨折的發生，除了受到部分骨密度的影響外，也與骨骼品質以及組成結構有關。因此，骨鬆患者在早期雖然可根據骨密度檢測，來判斷自己是否已罹患骨質疏鬆症，不過一旦接受骨鬆藥物的治療之後，若只是單看骨密度的增減，並不能準確預估骨鬆藥物在預防骨折上的成效。

因此進行完骨密度檢測之後，最重要的下一步應該是尋求專業醫師的諮詢與建議，除了更加著重身體保健，其運動、飲食與生活型態適度調整，皆應積極落實於日常生活中。而若已診斷出為骨鬆症病友，進行藥物治療也是急需採取的行動，目前國內有多種針對預防骨折發生的藥物，經過臨床研究結果皆有不錯的治療成效。以「SERM 類藥物-鈣穩」為例，使用者在進行第一年的治療，即可迅速降低 68% 的脊椎骨折發生率，至第四年仍可持續降低 50% 的脊椎骨折發生率，且於三年內降低 47% 的非脊椎骨折發生率，顯見鈣穩具有快速、顯著與持續降低骨折發生率的特性。其他如雙磷酸鹽類、抑鈣激素等藥物，也均能有效降低骨折發生率。因此，是否能有效降低發生骨折的風險才是評斷藥物臨床效果的主要依據，而骨密度檢測只是診斷骨鬆的良好工具，而非判定骨鬆藥物有效與否的唯一指標。

骨密度檢測的重要性在於能提早發現自己是否有導致骨質疏鬆症的可能性，但更重要的是，一旦發現自己的骨骼出現異常標準，如何能從警訊中，持續進行下一步的專業治療與保健，才能根本解決骨鬆症疾病的問題，否則骨密度檢測工作只是徒具形式，無法達到最終的治療目的！