

“小心! 下一個就是你!”

## 骨質疏鬆症是僅次於心血管疾病之健康殺手

吳至行醫師

國立成功大學醫學中心家庭醫學部、TOPTEAM

### 五大大事實

- 事實一 骨質疏鬆症已是全球第二大的重要流行病，僅次於心血管疾病。
- 事實二 高達 50% 以上的腰椎骨折病患被診斷前並不知道自己已經罹患骨質疏鬆症。
- 事實三 一生中，大約 33% 的台灣婦女及 20% 的男性會發生脊椎、髖部或腕部之骨折。
- 事實四 髖部骨折病患的一年死亡率約為 14~36%，與中風死亡率幾乎一樣高。
- 事實五 接受篩檢就可以有效降低骨折風險並早期治療骨質疏鬆症。

1996-2000 年的健保資料發現國人髖骨骨折(hip fracture)比率為全華人地區之冠，如今台灣地區老年人口比率已超過 10%，骨質疏鬆症已是刻不容緩的健康議題。若依 2006 年台灣平均壽命女性為 80.8 歲及男性 74.6 歲推估而言，大約三分之一的台灣婦女在一生中會發生一次脊椎體、髖部或腕部之骨折；男性也約有五分之一的風險。依健保紀錄，發生髖部骨折的老人，一年內之死亡率女性約為 15%，男性則高達 22%。死因則以長期臥床引發之感染為主。除了急性期醫療費用，其後亦將耗用極大之家族人力及社會資源。展望未來，骨質疏鬆症盛行率及社會醫療資源之耗損恐將繼續攀升，需要政府及醫療人員立即來共同加以防治。

早期或定期接受骨質疏鬆症篩檢可以有效降低骨折風險。一旦診斷為骨質疏鬆症，只需能定期服藥並接受衛教師的專業指導即可減少骨折的危險性。以下任何一項均是骨鬆症危險因子，值得大家注意：(1) 父母親曾患有因骨質疏鬆症引發的骨折。(2) 身體質量指數小於 20 者(身體質量指數=體重(公斤) ÷ [身高(公尺)]<sup>2</sup>)。(3) 成年期之任何骨折(手腳指、臉骨、顱骨不算)。(4) 45 歲以前停經。(5) 生育年齡中，曾有累積達二年以上之無經期。(6) 使用類固醇長達六個月以上。(7) 失智症已有行動不正常者。(8) 甲狀腺機能亢進一年以上者。(9) 副甲腺機能亢進病史者。(10) 肝硬化患者。(11) 雙眼視力不良容易跌倒者。(12) 長期抽煙或喝酒者。(13) 類風濕性關節炎者。(13) 男性性慾降低。

你知道自己的骨鬆性骨折危險狀況嗎?是否該找專業醫師討論一下呢?