

銀髮族天敵： 骨骼的隱形殺手

人體的骨骼雖然看起來靜止不變，但事實上是會不斷地除舊換新。如果骨骼的分解速度高於生成速度，骨量就會減少，骨骼開始出現孔隙，這就是骨質疏鬆症。骨鬆造成骨折常見部位為脊椎、手腕、髖部，其中以髖部骨折最嚴重。

骨質疏鬆症的危險因子



運動不足

停經婦女

老年人

體重不足

家族病史或曾發生骨折

飲酒、抽煙、咖啡、茶攝取過量

長期服用類固醇治療

鈣質攝取不足（缺乏維生素 D3）

患有類風溼性關節炎、內分泌系統的疾病（如甲狀腺疾病、糖尿病等）

生活型態的改變（不檢查）

一、鈣片

在 20~30 歲左右達到巔峰，之後骨質以每年 1~2% 的速度流失。50 歲以上成人每日所需的飲食鈣量約為 1200 毫克（包含鈣片補充劑量）。



二、維生素 D₃

幫助鈣質的吸收，來源包括陽光照射，營養補充劑或含脂量較高的魚類（鮭魚、沙丁魚、鯖魚）、蛋類和肝臟等食物，建議 50 歲以上成人每日應攝取 800 國際單位。

三、蛋白質

注意攝取足量的蛋白質，每人每日建議攝取 1~1.2g/kg 以上，例如：白肉、魚肉、牛奶、豆類和豆腐都是很好的蛋白質來源。



四、運動

適度的運動可以幫助增強骨骼的強度，建議您定期運動，每週至少 3 次，每次持續至少 30 分鐘的負重運動，如爬樓梯。

五、預防跌倒

注意生活環境的安全，避免跌倒發生，因一旦發生髖部骨折，根據統計約有 40% 的患者無法自行走動，60% 則需使用拐杖等輔具，而且發生髖部骨折後的一年，台灣男性死亡率為 22%，女性為 15%。

骨質疏鬆症診斷與治療（檢查）

除生活型態的改變外，建議您做骨密度檢查即可診斷是否為骨質疏鬆症。

骨密度測定，常用的檢測工具為雙能量 X 光吸收儀 (DXA)，只要 15 分鐘就能得到一個值，稱為 T 值。

骨質密度檢測結果 1

T 值	說明
T 值 ≥ -1	正常
$-2.5 < T \text{ 值} < -1$	低骨量
T 值 ≤ -2.5	骨質疏鬆症
T 值 ≤ -2.5 ，且骨折	嚴重骨質疏鬆症

符合下列條件之一，可健保給付第一線用藥

1. T 值 ≤ -2.5 ，且有髖部 / 脊柱一處骨折。
2. T 值 ≤ -1 ，且有髖部 / 脊柱二（含）處以上骨折。

福善美 (Fosamax Plus D®)：每週一次，口服
骨維壯 (Bonviva®)：三個月一次，注射
骨力強 (Aclasta®)：一年一次，注射
保骼麗 (Prolia®)：半年一次，注射
鈣穩 (Evista®)：一天一次，口服

符合下列條件，可健保給付第二線用藥

1. T 值 ≤ -3.0 ，且有髖部 / 脊柱二（含）處以上骨折。
2. 經評估（須於病歷載明）無法耐受副作用或在持續配合使用抗骨質吸收劑至少連續一年的情況下又發生至少 1 處新的骨折。

骨穩 (Forteo®)：一天一次，注射



依目前的了解，您想要選擇的是？

- ☐ 我決定要積極預防或治療
- ☐ 目前還在考慮中

步驟一、選項的比較

	檢查	不檢查
好處	1. 確診為骨質疏鬆症。 2. 確認骨鬆用藥是否符合健保給付。 3. 提供資訊幫助選擇合適的治療方案。 4. 啟動藥物治療，維持或增加骨量。 5. 減少再次骨折。	1. 避免時間和金錢的花費。 2. 無輻射暴露。
壞處	1. 額外付出時間和金錢。 2. 低輻射暴露（輻射暴露劑量僅胸部 X 光的十分之一）。	1. 無法確診骨質疏鬆症。 2. 無法啟動藥物治療，維持或增加骨量。 3. 增加骨折的風險。

步驟二、您對於醫療方式的考量？

考量的項目	非常 不在意 非常 在意					
檢查是否有健保給付	0	1	2	3	4	5
檢查費用的高低	0	1	2	3	4	5
檢查時間的長短	0	1	2	3	4	5
檢查的安全性及便利性	0	1	2	3	4	5
您對營養補充品價格的考量	0	1	2	3	4	5
調整生活型態的意願	0	1	2	3	4	5



著 作：台大醫院「骨鬆骨折及高危險個案預防策略及 SDM 機制之建立」研究團隊

編輯小組：楊榮森、詹鼎正、江鴻生、曾子豪、黃小倩、劉紋伶、楊閔茹

步驟三、您是否已經了解上述資訊？

- 因跌倒或輕微受傷引起的骨折，以髖部骨折最為嚴重
☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不確定
- 我有補充營養品及運動的習慣，應該就不會有骨質疏鬆
☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不確定
- 不管有無使用骨鬆藥物，我都要攝取足夠的鈣、維生素 D3、蛋白質和運動
☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不確定
- 雙能量 X 光吸收儀 (DXA) 可以確診骨質疏鬆症
☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不確定
- 健保可完全給付骨質疏鬆藥物治療
☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不確定
- 對於骨質疏鬆的危險因子，我已清楚了解
☐ 非常了解 ☐ 了解 ☐ 不確定
☐ 不太清楚 ☐ 非常不清楚

步驟四、您現在確認好醫療方式了嗎？

- ☐ 我有意願到骨質疏鬆相關門診檢查
- ☐ 我還在考慮，因為：
 - ☐ 我想再和其他人（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...）討論我的決定。
 - ☐ 對於以上內容，我想要再瞭解更多，我的問題有：