

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

新聞發布申請表

申請日期：97.09.19.

發 布 內 容 簡 要

發表日期：97.09.22.(星期一)

發表時間：10:00~11:00AM

發表地點：本院會議室

發 表 人：內科部家醫科 孫子傑醫師

主題：有骨氣、保元氣--談骨質疏鬆症

「沈默的殺手」，是骨質疏鬆症的另一個名稱。如同許多重大疾病，骨質疏鬆症在初期並無明顯症狀，直到發生一個小意外，如跌倒或不經意的如腰部用力小動作而導致脊椎變形或骨折，才發現骨質已嚴重流失。而骨折後續的併發症及後遺症，不僅嚴重影響患者及其家屬的生活品質，甚至造成患者死亡。

根據國際骨質疏鬆症基金會資料指出，一個人終生因骨鬆導致骨折的機會，女性有30-50%，男性則有15-30%。而幾乎75%的骨質疏鬆性骨折，都發生在65歲以上，其中髖部骨折有最高的死亡率及併發症。

目前全球每年至少有160萬人經歷髖部骨折，預估2050年罹病人數在男性將達到310%、女性240%的成長，且有一半的個案將發生在亞洲。而髖部骨折後的第一年死亡率可高達20-24%，有40%的人則會因髖部骨折而無法獨立行走，60%的生活起居則需要協助，對生活品質的影響甚鉅。

其中最令人憂心的是，50歲以上女性因髖部骨折而導致死亡的機率為2.8%，不只等同於乳癌的死亡率，更是子宮內膜癌死亡率的4倍。雖然女性骨折的盛行率較男性高，但研究顯示男性在髖骨骨折後第一年的死亡率高達31%，遠高於女性的17%。因此骨質疏鬆症是「婦女的疾病」並不正確，男性同胞仍然要小心。

骨質疏鬆症為台灣所帶來的危機，依民國 95 年全民健保的統計資料來看，65 歲以上男性每年髖部骨折為 5000 例，女性則約為 10000 例，每年以新增 5%病例的速度在成長中，預估對國家財政將是一大負擔。

骨質疏鬆症的危險因子包括：遺傳、性別、種族、年齡、體重過輕、鈣質攝取不

足、缺乏運動、抽煙、過量飲酒、過量飲用含咖啡因飲料、藥物和疾病等；雖然前4項為不可變因素，但其餘仍可藉由改善飲食及生活習慣來作預防。

骨質疏鬆的預防，在飲食上要多攝取鈣質豐富的食物，如牛奶、小魚乾、蝦米、豆類製品等。適量且持續的運動也有助於保持骨質密度。同時應避免過量菸酒及含咖啡因飲料，不僅對骨頭有益，對整體健康的促進也有很大的幫助。另外，透過定期的骨質密度篩檢，也可以隨時掌握自己的骨質密度及流失狀態並趁早開始進行防治措施。

目前量測骨質密度的儀器設備及方式是以無痛、非侵入式且又安全的設計方向為主流，主要為下列幾種：

1. 傳統 X 光攝影，骨骼鈣含量減少 30~40 %或發生骨折時，才能顯示出骨質疏鬆的問題；
2. 骨質超音波測定儀，操作簡單又無游離輻射性顧慮；
3. 雙能量的 X 光吸收儀，輻射線暴露少，精確度高誤差低。目前幾乎是以雙能量的 X 光吸收儀的測量值做為骨質密度的診斷治療依據。

孫子傑醫師簡介：

經 歷： 斗六分院家醫科專任主治醫師
成大醫院家庭醫學科總醫師
成大醫院住院醫師

專科別：家庭醫學科

專 長：家庭醫學、社區醫學、肥胖醫學、老年醫學
常見急慢性病診治、一般內兒科疾病、老年疾病診治、預防注射、健康諮詢、失眠、焦慮等身心症狀、居家照護

聯絡窗口：管理中心 行政組 姚高專 05-5332121 轉 6012
或洽 院長室秘書 余秘書 05-5332121 轉 6111

(申請單位)

(管理中心)

(決 行)

申請人

承辦人

副院長

主 管

主 管

院 長