



【祝君健康】

治未病－骨質疏鬆的防治

眾所周知，長者容易患骨質疏鬆症。世界衛生組織的定義是：“骨質疏鬆是以骨量減少及骨組織微結構破壞為特徵，導致骨脆性增加，隨之骨折危險性增高的一種疾病。”在人生早期，骨沉積超過骨吸收，因而出現骨生長。隨著年齡增長，骨吸收超過骨沉積，導致骨量減少和骨質丟失，就會出現骨質疏鬆症。

骨質疏鬆症患者容易發生骨折。由於更年期的女性容易患骨質疏鬆症，所以女性受累人數要比男性多 10 倍。對於絕經後女性來說，外傷骨折已成為致殘的主要原因，常導致自理能力喪失，生活品質受到嚴重影響。骨質疏鬆症引起的骨折最常發生部位是髖、腕和椎骨。實際上，老年人髖骨骨折所帶來的後果是嚴重的，與心臟病發作和癌症的危險不相上下。

骨質疏鬆症的發生因素有：年齡超過 65 歲，尤其是女性；身材瘦小；有骨質疏鬆症家族史；過早絕經；抽煙；酗酒；素食者；服用咖啡因較多者；長期服用糖皮質激素或甲狀腺素；缺少運動。

骨質疏鬆症的預防比治療更重要。一般來說，骨健康與身體其他部分的健康是一致的。要保持骨骼強壯，需要健康的飲食，這包括攝入充足的鈣鹽、維生素 D、蛋白質、必需脂肪酸等。鈣是骨質的主要組成元素。維生素 D 能促進骨鈣的吸收，它在調節鈣代謝中起著關鍵作用。陽光中的紫外線可促進人體對維生素 D 的吸收，因此，接受適當的日光照射是很重要的。鍛煉是保持骨健康的另一必要條件。即使只是散步這種簡單的形式，也有助於防止骨量丟失，保持肌肉的柔韌性和關節靈活度，從而防止摔倒和骨折。

有些不良習慣需要改變。如抽煙可使骨密度降低。飲酒會干擾維生素 D 的產生和吸收，間接影響鈣平衡。糖和鹽的攝取不要過多，否則鈣質容易從尿液中排泄掉。這些都會導致骨質疏鬆的發生。

中醫藥治療骨質疏鬆，著重於整體調節，調動內因，標本同治。發生骨質疏鬆症的根本原因是機體的衰老，所以治本是最主要的。中醫認為腎虛為本，以補腎為治療大法。在此基礎上酌情使用益氣養血通絡之品，可在一定程度上推遲骨質疏鬆的發生。

劉夢光醫生

2008.6.25