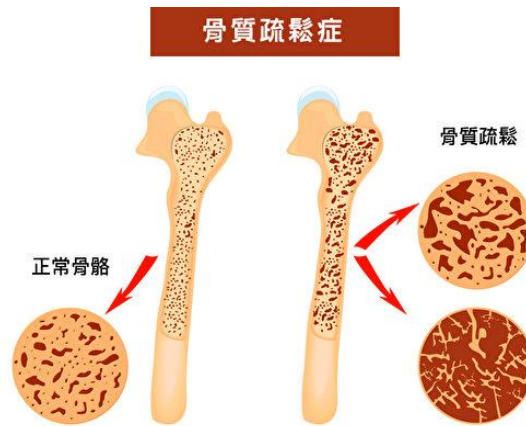


## 認識骨質疏鬆



衛生福利部國民健康署是這樣說明「骨質疏鬆症」的：

人體骨骼的骨量大約在 20 歲至 30 歲會達到最高峰，之後骨量逐漸減少，女性停經後因為荷爾蒙減少，骨流失速度會加快。如果骨流失過多，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，使得骨骼變脆、變弱，就是所謂的「骨質疏鬆症」。

骨質疏鬆症是一種沈默的疾病，大多沒有明顯的症狀，有些中高齡患者，可能只有出現身高變矮、駝背的外觀變化，這些患者平常不會覺察到它的存在，大多不以為意，但是只要一個輕微跌倒，或是突然過猛外力，如彎腰搬運物品，就可能造成骨折。骨折後引發嚴重的疼痛、無法行動、可能長期殘疾，影響健康生活品質，甚至死亡。

布雷希在《發明疾病的人》一書中提供了以下訊息：骨骼密度每年約流失 1 ~ 1.5%，這個過程首先由脊柱開始。一個人慶祝 70 大壽時，骨質大約已流失 1/3，同時肌肉也少了 1/3。所以，骨質流失是一個伴隨年齡增長的自然現象，也沒有什麼明顯症狀。許多老年人的骨頭難免散佈許多細孔，已經承受不住年輕時的負重而不自知，導致因壓迫而斷裂或彎曲。早先，只有真正因骨質流失而造成的骨折才被診斷為「骨質疏鬆症」，在同年齡層中相對比例也只有個位數，並不是常見的疾病。

在 1940 年一位英國醫師 Albright 宣稱有一種女性骨質疏鬆症是缺乏荷爾蒙所致，要用雌激素治療。這引起美國雌激素製造商氰胺公司的興趣，於 1982 年

贊助了一場大型活動，向全美民眾宣傳，再經電台、電視、報章雜誌、廣告的大肆報導，氰胺公司的口服雌激素變成最常開立的處方藥。請看看以下的商業和官方宣傳口條(操縱恐懼感的行銷策略)：

「骨折後引發嚴重的疼痛、無法行動、可能長期殘疾，影響生活品質，甚至死亡。」

「婦女大腿骨骨折後，只有不到半數能完全治癒，15%不久後馬上死亡，將近 30%在一年內死亡。」

骨質密度要怎麼測量？大部份是使用 X 光，骨頭密度愈高，阻擋 X 光愈多，再用電腦分析和 30 歲健康人的骨質密度做比對。當然，幾乎上了年紀的人，骨質一定都會顯得疏鬆！

可怕吧！因為即使大腿骨折後能存活下來，仍要多年忍受無法獨立活動和行動不便！要怎麼辦？就是要多篩檢(就算健保不支付也要自費)和趁早「存骨本」！怎麼存？多攝取骨骼健康所需的鈣質、維生素 D<sub>3</sub>、荷爾蒙、蛋白質……等。當然獲利的不止氰胺公司，這當中相關的利益共同體，包括：醫院、醫師、藥廠、藥局、儀器廠、醫學檢驗機構、醫療相關團體、研究人員、營養食品業、電子及平面媒體、公關業、廣告業……等等極為龐大，大家一同獲利！

世衛組織也訂出了以下的標準：

骨質密度低於正常值(以 30 歲的健康人為標準) 20~35% 或低於正常值 2.5 個標準差以上，即定義為「骨質疏鬆症」，介於正常值 1~2.5 個標準差之間，則為「骨質缺乏」，即骨質流失的前期現象。於是，骨質疏鬆的病人一夕之間大增，甚至包括一生從無骨折的人也在內！學過統計學的同學不妨思考一下，這是什麼標準？為什麼以年輕人為基準？是怎麼取捨的？標準差是這樣用的嗎？

請問一下，有哪一位 6、70 歲的長者跑百米的速度能和 30 歲時比較而不退步的？臉上的皮膚還能和年輕時一樣光滑沒有皺紋嗎？頭髮還是一樣烏黑明亮嗎？這不是正常的「老化」現象嗎？骨質密度是不是也一樣？那只是現象不是生病！應該是鼓勵民眾多運動、飲食均衡、生活作息正常、不要逞強而不是把自己想成是骨質疏鬆的病人或骨質缺乏的準病人，然後天天吃補，有病治病、

無病強身！

德國、美國、瑞典都有研究指出，沒有證據顯示骨質密度測量有助於無病婦女；加拿大也有研究指出，不贊成為了預知是否會骨折而進行骨質密度檢查。德國也刪除了為無疾病者的骨質密度檢查健保支付，結果醫師熱度未減，變成了自費健檢項目，並在醫病談話中大力推薦。

總結：

骨質疏鬆是自然的老化現象，上了年紀以後不要以為自己當年有多勇硬要逞強。還有要注意避免跌倒，這點是最重要的，如果沒有什麼不適，其實是不需要定期檢測骨質密度，也不需要吃補的！