

骨質疏鬆症不只單純老化造成 小心背後可能有原因

～奇美醫提醒找出續發性骨質疏鬆症的根源 才能真正治療病症

奇美醫學中心內分泌科主治醫師 葉乃誠



主講者內分泌科主治醫師葉乃誠及其講題

年紀 40 初頭的王小姐，因為爬山扭傷了腳，去骨科診所就診發現腳踝線性骨折。適當處理之後，診所醫師建議王小姐去醫學中心檢查有無骨質疏鬆，因而來到奇美醫學中心內分泌科葉乃誠醫師的門診。

在詳細問診、理學檢查後，發現王小姐平日心跳偏快，食量很大，身體質量指數卻只有 19 左右。再加上月經不規則，在葉乃誠醫師的建議之下，除了單純的骨密度檢查，另外調查了續發性骨質疏鬆可能的原因。果不其然，骨密度達到了骨質疏鬆的標準以外，還檢查出了甲狀腺機能亢進。』

骨質疏鬆症，意即一種骨質流失，讓骨骼脆弱且更容易出現骨折的疾病。骨骼是不斷新陳代謝的器官，靠著「蝕骨細胞」將老舊的骨質去除，而後「造骨細胞」製造新的骨細胞予以取代，藉此維持良好的骨骼品質。

在年輕時，「造骨」速度大於「蝕骨」，約到了 35 歲左右，骨質量達到顛峰，稱之為「尖峰骨質量」即所謂骨本。過了這個歲數，「蝕骨」速度大於「造骨」，於是骨質量逐漸下降。

大約每年以百分之零點五至百分之一點五的速度開始減少，在八十歲時降到最大骨量的一半。女性在停經後，因缺少女性荷爾蒙對骨質的保護，骨質流失速度更快，大約每年百分之二至百分之五。

但其實某些慢性病對於骨質會造成鉅大影響，導致骨質流失得比原本的速度還快。此種非因停經或單純老化造成的骨質疏鬆症，稱為續發性骨質疏鬆症。

如上述案例所示，甲狀腺機能亢進即為其一。甲狀腺機能亢進會加速骨質輪換，縮短骨質汰換周期，導致流失約 10% 骨質。在研究看來，甲狀腺亢進會實質增加髖骨骨折及脊柱骨骨折的風險。



葉乃誠醫師表示：骨質疏鬆症不只單純老化造成，小心背後可能有原因，奇美醫提醒找出續發性骨質疏鬆症的根源，才能真正治療病症。

在某些情況，需要服用甲狀腺素的病人，如甲狀腺分化癌，壓低了甲狀腺刺激素的同時，也或多或少增加了骨質疏鬆骨折的機會，不管是甲狀腺亢進或是服用甲狀腺素壓低甲狀腺刺激素的族群，建議要補充鈣及維生素 D。

根據美國骨質疏鬆症基金會(National Osteoporosis Foundation, NOF)和國際骨質疏鬆症基金會(International Osteoporosis Foundation, IOF)建議，50 歲以上成人每日至少需攝取飲食鈣量 1,200 毫克(包括必要鈣劑量)和維生素 D3 的量 800 至 1,000 國際單位 (International units, IU)，讓血清 25(OH)D 濃度達到標準值以上。

而在由國際骨質疏鬆症基金會(International Osteoporosis Foundation, IOF)和世界衛生組織(WHO)推動的骨折風險評估工具(Fracture Risk Assessment Tool, FRAX)裡頭，就有一項是續發性骨質疏鬆症的選項。

臨床上，有另一種續發性骨質疏鬆症為常見情況即類固醇（糖皮質類固醇）相關。糖皮質類固醇過多會降低維生素 D 作用在腸道的鈣吸收作用，也會短暫下降血鈣，甚至能引起蝕骨作用增強、造骨作用下降、造骨細胞凋亡。

而原發性糖皮質類固醇增高造成的，如庫興氏症其實不多見，多是因為長期服用或施打類固醇所引起。尤其早些年台灣民間濫用類固醇的情形嚴重，類固醇造成的月亮臉、中心型肥胖、皮膚變薄等現象，在一些老年人身上並不少見。而其造成的骨質疏鬆甚至骨折，則是容易被忽略的。但特別強調，類固醇在許多疾病治療是必需藥物，需配合臨床醫師醫囑使用，方能利大於弊。

在此提醒，許多慢性病尤其內分泌疾病，如糖皮質類固醇過高、甲狀腺疾病、性腺功能低下、副甲狀腺亢進、肢端肥大症、甚至糖尿病，都是容易引起骨質出問題，進一步造成骨折危害的。被診斷出骨質疏鬆後，應該請教臨床醫師討論可能的續發性骨質疏鬆問題。若有疑問，可尋求專業內分泌科醫師諮詢。

奇美醫學中心內分泌科主治醫師葉乃誠表示：常見與骨質疏鬆症相關的慢性病（詳請參閱附表），包括有自體免疫、內分泌、腎臟、血液等方面的疾病；其他非病態情形與骨質疏鬆症相關如懷孕、哺乳、馬拉松或長泳狂熱者等；服用特定藥物，如某些抗病毒藥物。葉乃誠醫師提醒，骨質疏鬆症不一定單純是停經或單純老化造成，找出續發性骨質疏鬆症背後的根源，才能真正治療病症。

附表

內分泌疾病		腸胃、肝臟、營養問題			
☐		☐			
☐	類固醇相關	☐	乳糜瀉（麩質過敏症）（celiac disease）		
☐	甲狀腺亢進	☐	發炎性腸道疾病		
☐	性腺功能低下	☐	胃繞道手術		
☐	副甲狀腺亢進	☐	心因性厭食症		
☐	糖尿病	☐	血鐵沉著症及慢性肝病		
☐	生長激素缺乏 或 肢端肥大症				
血液疾病		腎臟疾病	自體免疫疾病		
☐		☐			
☐	意義不明單株伽瑪球	☐	特發性高鈣尿症	☐	類風濕性關節炎
☐	蛋白症	☐	腎小管性酸中毒	☐	系統性紅斑性狼瘡
☐	多發性骨髓瘤	☐	慢性腎臟病	☐	僵直性脊椎炎
☐	全身性肥大細胞增生症			☐	多發性硬化症
☐	重度β地中海型貧血				



葉乃誠醫師記者會後接受媒體專訪