



1分鐘

骨質疏鬆症風險評估

19個簡易問題，
讓您更了解自己的骨頭健康

資料來源：中華民國骨質疏鬆症學會

問 題	是	否		
家族病史				
1 父母曾被診斷有骨質疏鬆症或曾在輕微跌倒後骨折？				
2 父母中一人有駝背狀況？				
個人因素 (屬於天生且不能改變的因子) 為了要減少骨質流失狀況的發生，了解這些危險因子是重要的！				
3 實際年齡超過40歲？				
4 成年後是否曾經因為摔倒而造成骨折？				
5 是否經常摔倒（去年超過一次），或者因為身體較虛弱而擔心摔倒？				
6 您四十歲後的身高是否減少超過3公分以上？				
7 是否體重過輕？（BMI值少於19）【註1】				
8 是否曾服用類固醇藥片（例如可體松，強體松）連續超過3個月？（可體松通常為治療氣喘、類風濕性關節炎以及某些發炎的疾病）				
9 是否患有類風濕性關節炎？				
10 是否被診斷出有甲狀腺或是副甲狀腺亢進的狀況？				
女性朋友請繼續回答以下問題：				
11 您是否在45歲或以前便已停經？				
12 除了懷孕、更年期或切除子宮後，您是否曾停經超過12個月？				
13 您是否在五十歲前切除卵巢又沒有服用賀爾蒙補充劑？				
男性朋友請繼續回答以下問題：				
14 是否曾經因雄激素過低而出現陽萎、失去性慾的症狀？				
生活型態 您可以藉由生活型態的改變，減輕因為飲食或生活型態而增加的危險因子				
15 您是否每天飲用超過相當於兩小杯份量的酒？【註2】				
16 有長期吸菸習慣，或曾經吸煙？				
17 每天運動量少於30分鐘？（包含做家事、走路、跑步等）				
18 您是否避免食用乳製品又沒有服用鈣片？				
19 您每天從事戶外活動時間是否少於10分鐘，又沒有服用維他命D補充劑？				
以上若回答為「是」不表示您已經罹患骨質疏鬆症，而是表示您個人骨質疏鬆的危險因子較多，相對罹患骨質疏鬆症的風險較高，建議您持本表與專科醫師討論，並至醫院進一步檢測骨質密度！				
※註1：身體質量指數（BMI值）計算方式 = (公斤數) / (公尺×公尺)				
	肥 胖	過 重	一 般	過 輕
	超過30以上	25 - 29.9	18.5 - 24.9	低於18.5以下
※註2：兩小杯酒 = 500 c.c.啤酒（酒精濃度4%），160c.c.紅酒/白酒（酒精濃度12.5%），50 c.c.烈酒（酒精濃度40%）。				



儲存骨本要趁早，及早預防不可少
適當飲食及運動，「骨氣」充足活到老

- 20歲以前，是養成與儲存「骨本」的黃金時期，要養成良好的生活習慣，多運動、不抽菸、不喝酒，同時避免長期過量飲用咖啡、可樂及濃茶等含咖啡因的飲料，藉此強化骨骼，儲存「骨本」。
- 中年時期，尤其是停經後的婦女，應多攝取含鈣豐富的食物，如：魚、蝦、牛奶、豆類製品及綠色蔬菜等，少吃過甜食物，並控制高鹽及高蛋白質食物的攝取，必要時，可遵從醫師建議補充鈣質。
- 養成固定運動的習慣，適度曬曬太陽可幫助體內維生素D形成，促進鈣質吸收。中老年後，以健走、散步、慢跑、騎腳踏車等規律而適度的運動較為合適。
- 中老年人，屬於骨質疏鬆高危險群，如經醫師診斷為骨質疏鬆症，切勿驚慌，亦勿胡亂購買服用坊間來路不明的成藥，應積極與醫師配合治療，確保骨骼健康。
- 塑造安全居家環境，加強室內照明、樓梯設置扶手、浴室廚房地板注意防滑等，避免跌倒造成骨折傷害。

Q & A

- Q1 請問醫生，我今年45歲，做了骨質密度檢查，結果對方說檢測出來我的骨頭像70歲，這是不是代表我得了骨質疏鬆症？
- A1 其實這樣的說法並不正確，因為就算是45歲的女性目前的骨質密度像70歲，但是因為運動、肌肉能力都比70歲的人要好，所以發生骨折的機率還是遠遠低於70歲的人，因此不必太過於緊張，及早防治就可以。
- Q2 我今年48歲，到醫院用雙能量X光吸收儀（DXA）做骨質密度檢測，結果T值小於-2.5，這是不是代表我得了骨質疏鬆症？
- A2 年齡小於50歲以下的男性，除了有其他骨折危險因子或是次發性原因造成低骨密度值（例如：服用類固醇藥物超過3個月、性腺功能低下、副甲狀腺機能亢進等）之外，臨床人員在做數據判讀時應更保守，不應單憑骨質密度檢測結果就診斷為骨質疏鬆。

做個有骨氣的
健康不倒翁

認識 骨質密度檢測





認識骨質密度 與骨質疏鬆的關聯性

● 在我們人體的骨骼組織中，有二種重要細胞



一是「造骨細胞」(就像是蓋房子的工人)



另一種是「噬骨細胞」(就像是拆房子的工人)

● 在年輕時候，造骨細胞的運作大於噬骨細胞(蓋房子工人的工作量與速度大於拆房子的工人)，因此骨質密度較高，骨骼也比較健康。



● 不過到了40歲之後，造骨細胞衰退的速度遠大於噬骨細胞(拆房子工人的工作量與速度大於蓋房子的工人)，導致骨骼中骨質含量開始減少，骨質密度降低。



瞭解 骨質密度檢測方式

● 常見的骨質密度儀器檢查：

因受檢測身體部位不同，目前最常採用的骨質密度檢測方法，主要有下列二種：

儀器名稱	初步檢測	進一步檢測
	週邊型	中央型(或半軸型)
檢測	定量化超音波法(簡稱QUS)	雙能量X光吸收量測法(簡稱DXA)
照射部位	足跟骨·指骨 橈骨·脛骨	脊椎·髖骨·前臂 股骨頸·全身
優點	1.能測量骨密度與微細骨質結構及其彈性。 2.無放射線。 3.價格較便宜而且攜帶方便。 4.檢測時間短。	1.輻射量少。 2.且誤差值小，精確度高，是目前檢測骨密度之標準方法。
缺點	1.無法測量脊椎骨及髖部。 2.這項檢測會因操作時受測部位、角度不同而導致結果報告誤差，因此只能當成初步的篩檢工具，一旦發現有異常，還是要以雙能量X光吸收量測法(簡稱DXA)更進一步確認。	可能受骨骼疾病，如腰椎骨刺、主動脈壁鈣化或壓迫性骨折而影響測量值。
參考圖片		

● X光檢查：

一般X光檢查雖具有臨床診斷參考價值，但因為骨質流失必須達30%以上，X光檢驗才會顯現異常，因此無法作為骨質疏鬆早期診斷的利器。



解讀 骨質密度檢測數值

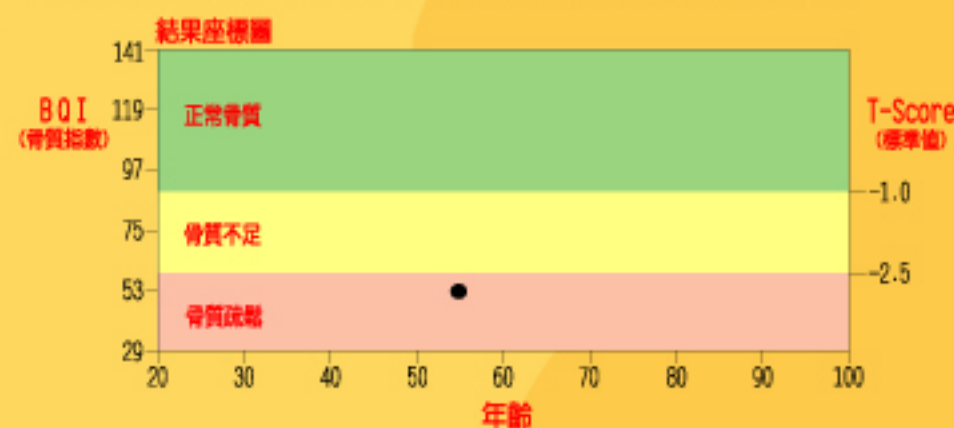
● 目前骨質疏鬆之臨床診斷，乃是依據1994年世界衛生組織(WHO)訂定之T-score(T值)為診斷標準。

● 何謂T-score(T值)：是指將受測量者之骨質密度與年輕成人之骨質密度平均值相減，除以年輕成人骨質密度之標準差，得出下表所列檢測數值(T值)結果，與其分別代表骨質疏鬆的程度。

骨質密度檢測結果	骨質疏鬆程度	因應對策
標準值(T值)大於等於 -1 (T ≥ -1)	正常骨質	恭喜您！您的「骨氣」很正常，請繼續攝取鈣質，維持良好生活及運動習慣！
標準值(T值)小於 -1，大於等於 -2.5 (-1 > T ≥ -2.5)	骨質不足	可多攝取高鈣飲食、補充鈣片、適度運動。
標準值(T值)小於 -2.5 (T < -2.5)	骨質疏鬆症	遠離不良生活習慣，避免跌倒或外力撞擊，以免發生骨折。亦可和醫生討論是否用藥物治療。
標準值(T值)小於 -2.5 (T < -2.5 或已發生週圍部或脊椎骨骨折)	嚴重骨質疏鬆症	

舉例說明：

受測者為55歲亞洲女性，測驗出來的結果座標圖如下



顯示其骨質標準值(T值)落至-2.5以下，表示該受測者為骨質疏鬆症患者。

● BQI(骨質指數)：超音波檢測時，運用聲波傳導速度以及聲波衰減值，所計算出之數值，可代表骨質密度。(骨質密度越高者聲波速度越快)