



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）															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>肥</th> <th>過</th> <th>一</th> <th>過</th> </tr> <tr> <th>胖</th> <th>重</th> <th>般</th> <th>輕</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>超過30以上</td> <td>25 ~ 29.9</td> <td>18.5 ~ 24.9</td> <td>低於18.5以下</td> </tr> </tbody> </table>				肥	過	一	過	胖	重	般	輕	超過30以上	25 ~ 29.9	18.5 ~ 24.9	低於18.5以下
肥	過	一	過												
胖	重	般	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



行政院衛生署國民健康局 關心您

廣告



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

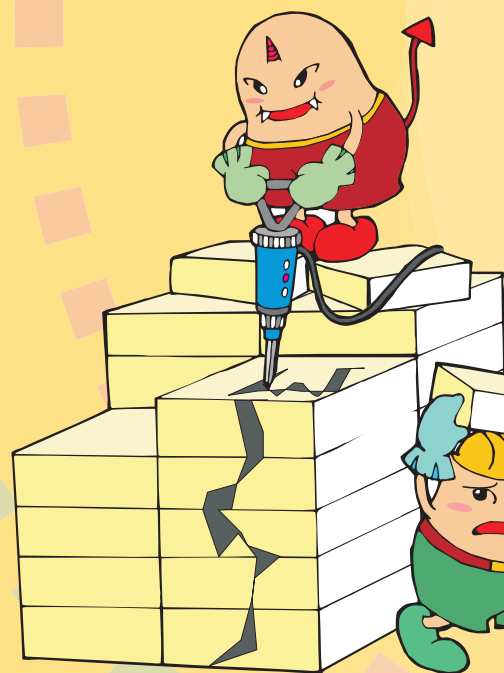
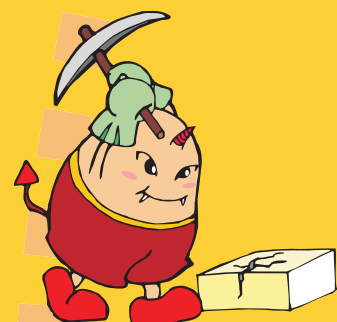


一是『造骨細胞』（就像是蓋房子的工人）



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 檢測	初步檢測 週邊型	進一步檢測 中央型(或半軸型)
	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

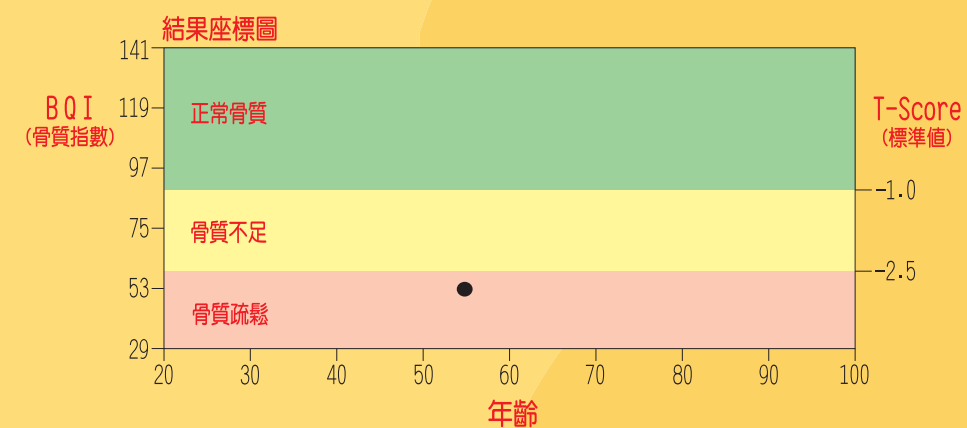
●目前骨質疏鬆之臨床診斷，乃是依據1994年世界衛生組織（WHO）訂定之T-score（T值）為診斷標準。

●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 ($T \geq -1$)	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 ($-1 > T \geq -2.5$)	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 ($T < -2.5$ 或已發生過髖部或脊椎骨折)	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



顯示其骨密標準值(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)