

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：【骨質疏鬆】骨質不疏鬆，生活才輕鬆

發表日期：112年6月27日(星期二)

發表人：骨科/張釗睿醫師

李伯伯年輕時就開始務農，練就一身好體力，儘管 75 歲了依舊可以挑起沉重的工具和農業設備，長時間進行重複性勞動。然而，一次大雨後地上的泥濘讓李伯伯滑倒、跌坐田埂上，造成下背部劇烈疼痛，使他無法行走。到醫院接受檢查診斷為撞擊造成的腰椎壓迫性骨折。經過 2 週的止痛藥物治療，疼痛感仍然令他無法方便行走，最終接受脊椎骨水泥灌注手術並適當休息後，終於脫離疼痛的糾纏，李伯伯臉上的笑容也回來了。

成大醫院斗六分院骨科張釗睿醫師表示，對於脊椎體壓迫性骨折，可先藉由背架佩戴合併口服消炎藥的保守治療得到症狀緩解；但若無改善，就需要考慮手術，藉由微創椎體整形手術於椎體內灌注骨水泥，以達到良好的止痛效果。嚴重骨折導致的駝背，也可進行駝背矯正手術使用椎體撐開器將脊椎體撐高，以重新塑形。此外，更要重視預防未來他處的骨折與骨質疏鬆症的治療，因此通常會配合給予骨質疏鬆藥物治療。

據台灣資料庫統計，2022 年台灣 65 歲以上人口有 398 萬人，2025 年預估將達到 500 萬人，屆時將邁入超高齡社會。張釗睿醫師指出，骨密度會隨著年齡增長而下降，並伴隨跌倒風險增加，因此骨質疏鬆症是老人醫學的重大議題。

骨質疏鬆症的病人平時大多無感，通常是骨折發生後才知道，也因此骨質疏鬆被稱為「沈默的殺手」。而有骨質疏鬆的年長者因為跌倒而造成髖關節骨折或是脊椎壓迫性骨折，1 年內的致死率就高達 2-3 成；因此，做好維持骨質密度、預防跌倒的「保密防跌」，是維持年長者生活品質的要訣。

張釗睿醫師提到，飲食控制與運動習慣，是預防骨質疏鬆症的重要武器：

1. 飲食：中華民國骨質疏鬆症學會的治療指引指出：攝取足量鈣和維生素 D 是保健骨骼的根本之道，每日建議的鈣質攝取量為 1000-1200 毫克、維生素 D 至少 800 國際單位。
2. 運動：包括有氧運動、負重運動以及平衡訓練運動，可增強肌力、增加骨密度、減少跌倒和骨折。終生從事運動不僅維護整體健康，更可防範骨質疏鬆症的發生。

張釗睿醫師也提醒骨質疏鬆高風險的族群，應盡早接受骨密度的檢查，包括：

- (1)65 歲以上女性或 70 歲以上男性；
- (2)65 歲以下且具有危險因子的停經婦女；
- (3)低衝擊力下就發生骨折的脆弱性骨折病史；
- (4)罹患疾病導致低骨量；
- (5)服用特定藥物導致骨流失的族群。

(本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。)



張釗睿醫師資歷：

專科別	現職	經歷
骨科	成大斗六分院 骨科主治醫師	成功大學醫學院附設醫院 骨科部總醫師 台灣骨科創傷醫學會會員 台灣脊椎微創內視鏡醫學會會員

專長
脊椎骨科、退化性關節炎、一般骨科、骨質疏鬆、創傷骨科

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得芳

電話：(05)533-2121 分機 6203