

骨質密度 (BMD) 檢測報告與衛教

◎骨質疏鬆症之診斷原則

世界衛生組織 (WHO) 依據白種人停經後女性骨折率訂定之診斷標準應可適用於台灣停經後女性。同時參考 ISCD (International Society for Clinical Densitometry) 及各國的指引，此項診斷標準也可適用於 50 歲以上男性。

◎骨質疏鬆標準 T-score 值

T-score 值	分級	保 健
等於或大於-1 時	骨質密度正常	建議每二年追蹤一次
介於-1.0 至-2.5 之間	骨質偏低	1. 體重不宜太消瘦，載重式運動如步行，可增加骨骼量。建議避免抽菸及攝取過多酒精。 2. 推薦規則性負重及肌肉伸展性運動（快走、舉重、太極、瑜珈等），以降低跌倒及骨折的危險。 3. 建議補充適足的鈣量（每天至少 1,200 mg/天）及維生素 D（更正為每日至少 800~1,000 IU/天）。 4. 對於更年期後婦女或 50 歲以上男士，若骨密度測定 T 值在-1 和-2.5 之間（骨質偏低者），可以應用最新十年 WHO 骨折風險評估 (FRAX) 方法，若十年髖關節骨折發生或然率大於 3% 以上，或 10 年間整體重要骨鬆相關骨折發生或然率大於 20% 以上，可諮詢骨科醫師評估，醫師依個案情況使用藥物治療。
等於或小於-2.5 時 當合併骨折時可稱之為嚴重性骨質疏鬆症 (severe osteoporosis)。此外，當有非創傷性骨折 (low traumatic fracture) 或有任何一節脊椎椎體高度降低超過 20% 時，即使骨質密度 T 值大於-2.5 也得以診斷為骨質疏鬆症。	骨質疏鬆症	建議會診骨科醫師積極治療 現在美國 FDA 核准使用的藥物治療選擇在骨鬆症的預防或治療上選擇有雙鹽酸類 (Alendronate, Ibandronate, Risedronate, Zoledronate)；抑鈣素、雌性素或荷爾蒙治療，Raloxifen 及副甲狀腺治療 (PTH 1-34)。



◎飲食中含鈣的食物

1. 乳類、乳製品、黑芝麻、白芝麻、黑豆、黃豆、黃豆製品。
2. 酵母粉、紫菜、海藻、髮菜、金針、木耳、深綠色葉菜（如菠菜、芥藍、蘿蔔葉、莧菜、白莧菜等）。
3. 蝦米、吻仔魚、條仔魚、沙丁魚、鮭魚等。