

補鈣、運動、曬太陽 乳癌病友「存骨本」動起來

文 / 臺北醫學大學臺北癌症中心副院長暨附設醫院乳房醫學中心主任 杜世興

您或家人曾經因為跌倒或輕微的碰撞就骨折嗎？或因為乳癌藥物治療而導致骨質流失嗎？
文中為您介紹骨質疏鬆及如何防範因藥物治療而引起的骨質密度問題。

◎什麼是骨質疏鬆？

世界衛生組織（WHO）定義：骨質疏鬆是一種因骨骼質量減少或骨密度降低而使骨骼微細結構發生破壞的疾病。因骨密度降低導致骨骼脆弱，使脆弱性骨折的機率上升，嚴重骨質疏鬆會影響行動自由及生活品質甚至因為骨折而縮短生命。

◎骨質疏鬆症的類型

有分原發性與續發性；原發性骨質疏鬆原因常因年齡老化（隨著老化，50歲後骨質流失逐年增加）或停經（因停經後女性賀爾蒙減少，無法抑制破骨細胞的活化），續發性骨質疏鬆常因疾病、藥物治療、姿勢不良、或嗜食菸酒，咖啡，茶。

骨質每天都會流失與新生，正常人骨質流失與新生會保持平衡狀態，破骨細胞的活性會使骨質流失，成骨細胞功能會使骨質新生，當流失速度大於新生速度就會使骨質流失而進一步導致骨質疏鬆。

◎哪些人容易罹患骨質疏鬆症？

容易患病的族群：女性（≥65歲）比男性（≥70歲）容易骨鬆、年長者比年輕者容易骨鬆、有骨質疏鬆症家族史、體重較輕者，此外生活習慣也會影響骨質密度、比如不運動或少運動者、鈣質攝取量不足、抽菸飲酒；因其他疾病造成的骨質疏鬆，比如乳癌或攝護腺癌患者正接受賀爾蒙抑制劑、類風溼性關節炎、罹患糖尿病或甲狀腺等易流失骨質的疾病及服用類固醇者。人體的骨骼會隨著我們的發育而變得愈來愈強韌，通常在十八、九歲或二十多歲時骨質強度會達到最高峰，但是之後骨骼就會開始隨著歲月的增加，而漸漸變得單薄、脆弱（老年性骨質疏鬆症）。女性罹患此症的可能性比男性高6-8倍。

乳癌患者因為化學藥物導致卵巢功能衰竭、或使用促黃體素釋放激素

促動劑、芳香環酶抑制劑（AI）以致缺乏女性荷爾蒙（服用AI五年之中「骨密度」可流失6%到7%），容易併發骨質疏鬆症進而導致骨折。芳香環酶抑制劑，將體內雌激素降到最低，減少乳癌細胞受到雌激素刺激，但同時也造成骨質疏鬆流失速度增加，少數病患可能會產生骨質疏鬆現象，應加強攝取鈣質、維他命D，避免骨質流失。此藥物副作用主要為關節疼痛/僵硬骨質疏鬆，增加膽固醇、三酸甘油酯。

◎怎麼知道我有沒有骨質疏鬆？

利用定量超音波骨密儀（QUS）或雙能量X光吸收儀（DXA）測試；超音波骨密儀優點是能早期偵測、無痛、方便但是缺點為不夠準確 僅供初步篩檢。

雙能量X光吸收儀優點是無痛、能確立診斷、檢查過程僅需10分鐘但是缺點為檢查費用高於定量超音波骨密儀。

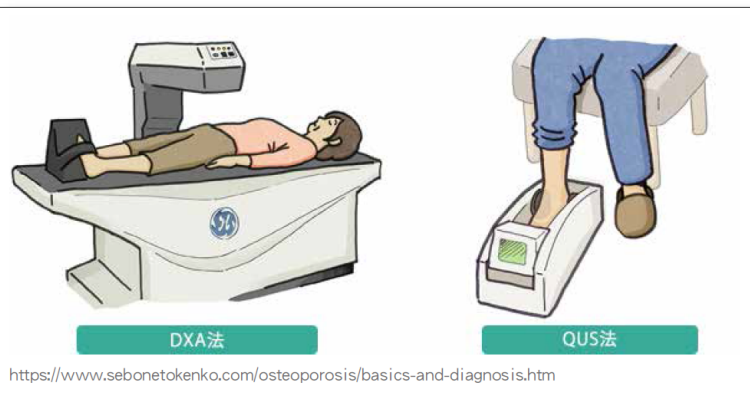
將DXA檢查結果與三十歲健康成年人的最佳或顛峰骨質密度進行比較，從而計算出一個比較值。這個比較值稱為T score，常測試腰椎及髖關節或橈骨。

骨密度所計算出T值的使用時機為停經後婦女或50歲以上男性之骨密度報告

T值大於或等於-1.0時為正常骨量

T值介於-1.0及-2.5之間為骨質缺乏（osteopenia），

T值等於或小於-2.5時則診斷為骨質疏鬆症（osteoporosis）



將 DXA 檢查結果與同年齡平均骨質密度進行比較。從而計算出一個比較值。這個比較值則稱為 Z score，骨密度所計算出 Z 值的使用時機為停經前婦女或 50 歲以下男性之骨密度報告，當 Z 值等於或小於 -2.0 時稱之為低於同齡的預期值，當 Z 值大於 -2.0 時稱之為介於同齡的預期值。

檢查結果 T 值的意義



網路上也有骨折風險評估工具：FRAX，用來計算未來 10 年內發生骨折的機率，輸入年齡、性別、體重、身高、骨折病史、家族史、骨密度 --- 等 12 項危險因子；若是骨折總風險 >20%、髖骨骨折風險 > 3% 則需治療。

◎骨質疏鬆症有辦法預防嗎？

建議均衡飲食、適當運動、適量補充鈣質與維生素 D、每天曬曬太陽 15 分鐘（人體會自己產生維生素 D，曬太陽可以幫助製造更多維生素 D，在陽光下曬十五分鐘，可以獲取 12,000 國際單位（IU）的維他命 D，是服用一顆維他命 D 錠的 12 倍。）、多運動（健走慢跑、爬樓梯）也很重要！運動可以增加骨質密度和強健肌肉，降低跌倒和骨折的風險，不菸、不酒、少喝咖啡、少喝茶。至於鈣和維生素 D3 的建議使用量？根據美國骨質疏鬆症基金會（NOF）和國際骨質疏鬆症基金會（IOF）建議，50 歲以上成人每日至少需攝取飲食鈣量 1200 毫克（包括鈣片補充劑量）和維生素 D3 800 至 1000 國際單位。特別提醒每日攝食鈣量超過 1200 到 1500 毫克，對身體並無更大益處，反會增加腎結石或心血管疾病風險。

險。葡萄糖胺、維 X 力或軟骨素之類的保健食品主要是照顧關節退化或磨損與骨質疏鬆症並無關連。增加鈣質的攝取，建議

1. 多喝牛奶：除一般牛奶外，亦可選擇脫脂牛、低乳糖牛奶及發酵乳等。
2. 攝食其他含鈣量高的食物：如小魚乾、豆類食品及深色蔬菜等。
3. 服用鈣片：視需要而補充。



取材自 臺灣老年醫學暨老年學雜誌 2012;7:91-104

◎要怎麼治療骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是慢性病的一種，需要適當飲食、生活習慣與藥物的協助。高危險族群若長期持續用藥最多可降低 50% 骨折機率。

◎骨質疏鬆症治療藥物

藥物能夠有效減緩骨質流失，常見骨鬆治療藥物種類：一類為增加骨新生（如：副甲狀腺素及類似劑，骨穩 FORTEO）；另一類為減少骨流失（類雌激素、選擇性激素調節劑、抑制破骨細胞活性）。包括

1. 雌激素、選擇性激素調節劑

如：口服鈣穩 Evista、芬安 Viviant

2. 雙磷酸鹽類

如：福善美 Fosamax、瑞骨卓 Reosteo → 口服
卓骨祉 Zometa、骨力強 Aclasta 骨維壯 Bonviva → 針劑

3. RANKL 單株抗體生物製劑

如：保絡麗 Prolia → 針劑 1 次 / 半年
癌骨瓦 XGEVA → 針劑 1 次 / 月



臺北癌症中心副院長暨乳房醫學中心主任 杜世興

主治專長
經 歷

乳房外科、甲狀腺外科
國泰綜合醫院乳癌中心主任 / 國泰綜合醫院乳房外科主任
台灣乳房醫學會理事 / 台灣內分泌外科醫學會理事

門診時間

週一上午 / 下午、週四上午 / 下午