

hi84137983 / January 17, 2012 11:43PM

[骨質疏鬆預防 疾病知多少？](#)

【大紀元2011年07月29日訊】（大紀元記者蔡宜珊綜合編譯）隨著人類壽命的延長，骨質疏鬆症已是僅次於心血管疾病，全球第二大的重要流行病。女性停經後荷爾蒙分泌下降及糖尿病等疾病，都會提高骨質疏鬆的機率。因此，在認識這些疾病的同時，也可進一步預防或早期治療骨鬆症，以下列出《WebMed》中提到的相關內容。高血糖影響骨質的密度

目前已知甲型糖尿病患者容易有較低的骨質密度，其造成原因仍未明。學者推論可能與高血糖有關。根據西北大學(Northwestern University)骨質疏鬆中心主任，比特裏斯愛德華(Beatrice Edwards)說：「高血糖作用方式可能像類固醇一樣會提早關閉骨質形成。也因此甲型糖尿病患者可能永遠無法達到骨質密度高峰」。因此，糖尿病患者從飲食及藥物方面穩定血糖，便成了預防骨鬆症的要務之一。自體免疫疾病導致骨鬆 在美國約有3百萬人罹患紅斑性狼瘡以及類風濕性關節炎這兩種自體免疫疾病，也就是免疫系統攻擊自己身體正常細胞和組織的疾病。愛德華表示，任何慢性發炎疾病都會增加骨鬆症的風險，因為它會促進骨質淘舊換新，減少骨質承重量。此外，又加上自體免疫疾病皆需長期使用類固醇。尤其它常在成骨細胞活躍的青春服用，影響更加明顯。甲狀腺亢進骨質易流失

甲狀腺機能若過於活躍，甲狀腺素分泌過多，容易骨質流失。愛德華表示，甲狀腺素會加速骨骼重塑循環(bone-remodeling cycle)，再加上30歲以後的骨骼重塑效率變差，導致流失的骨質比新生來的多。如此循環，骨質便流失得更多。此外，副甲狀腺機能亢進也同樣會增加骨質疏鬆的機率。氣喘用藥易使骨質酥鬆 其實並非氣喘本身增加骨質疏鬆症的機率，而是治療氣喘的藥物才會導致骨質酥鬆，如吸入性類固醇。在美國大約有2千萬人患有氣喘，其中的900萬名是18歲以下的兒童。而常見的氣喘製劑像是吸入性類固醇，就容易導致骨質流失和骨質疏鬆。不僅如此，氣喘患者減少運動也是骨鬆症的原因之一。西北大學骨科副主任安德魯·布塔(Andrew Bunta)表示，許多氣喘的年輕人較難參與可幫助骨骼建立的負重(weight-bearing)活動。此外，多發性硬化症(Multiple Sclerosis)也因患者運動失衡，加上需長期使用類固醇治療，故易有骨鬆症的發生。有些治療藥物在治療疾病的同時，也會導致骨鬆的發生，針對這個問題，醫師建議，儘管如此，仍是優先處理疾病本身，等到疾病穩定時，再進一步治療或預防骨鬆。如果仍不放心，建議您不妨跟醫師再做討論，找尋更好的檢查與治療方式，包括定期接受骨密度測試或是在飲食中多添加維他命D和鈣質等。當然除了這些疾病外，亦有多項研究指出包括抽菸、酗酒、體重過低、攝取維生素D不足、低鈣高鹽飲食等皆容易造成骨鬆症，因此，平時的飲食也是預防骨鬆的關鍵之一。再者，以中醫的觀點，腎主骨，骨藏精。在人體內，腎裡藏著長骨頭的精，若是耗散過多，如熬夜、過食燥熱食物，皆容易影響骨質生成。因此，整體上來看，在預防或治療骨鬆症上，除了治本減緩骨質流失之外，養成良好飲食生活習慣便成了治標的重要課題。◇