

骨质疏松症 - 男性也会骨头「松」

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸細2007/11/18 14:25

你是不是认为只有女人才容易患有骨质疏松症？的确骨质疏松症是目前中、老年妇女健康最重要的威胁之一，也已逐渐获得世人重视。相对的男性骨质疏松症则普遍受到忽视。澳洲悉尼嘉万研究所（Garvan Institute）近日发表结果表示，骨质疏松问题不分性别，60岁以上的男性与女性，发生骨折的机率是差不多的。

悉尼嘉万研究所2007年1月份发表的报告，是第一份专门研究因骨折而引发连续性骨折或因骨质疏松导致骨折的报告。该中心表示，在过往，多数人不认为骨质疏松与男性骨折有什么太大的关系，也只有极少数因骨质疏松而导致骨折的男性患者接受诊疗，该中心指出，其实不分年纪，男性只要发生过一次骨折，就失去了对骨头的保护。

多} 【迪魔覡;道

根据全美骨质疏松机构（National Osteoporosis Foundation）的资料显示，全美约有8百万女性与2百万的男性罹患骨质疏松；另外有3千4百万人口则是潜在的病人。此外根据该机构的数据显示，约有一千五百万人口因为骨质疏松的问题进而导致骨折，骨折部位从腰部、手腕甚至到脊椎都有。

为甚么这样的人数会比报告上确定患有骨质疏松的人次还高，主要是因为多数人都不知道自己患有骨质疏松症，悉尼嘉万研究所表示，因为骨质的流失是没有任何征兆的，这也是为什么男性患者多是晚期才发现的原因。

悉尼嘉万研究所指出，不要忽略男性也会患有骨质疏松，且发生连续性骨折的机率和女性是差不多的。该中心的研究表明在1989到2005年期间，接受检测的905位妇女与337位男性中，有253位女性和71位男性出现连续性的骨折，所以该中心呼吁男性也要注意保护「骨健康」。

如何确定有没有骨质疏松，骨密度检查（bone mineral density）是最常见的方式，骨密度检查的目的在于预测骨折机率，诊断及追踪骨质疏松症状及其治疗效果。

受检者最担心的就是骨质密度检查需不需要抽骨髓？过程会不会痛？其实，做骨质密度检查并不需作活骨组织抽取或抽骨髓。利用双能量X光密度仪作骨质密度检查是一项准确、无痛、无创伤性的检查。检查与计算机扫描相似，检查者只需躺在检查仪上几分钟便完成。双能量X-光吸收骨质测量仪含有幅射，但所接受的幅射量只相等于胸部X-光的1/10，所以并不会对身体造成不良影响的。

虽然骨密度检查可以帮助你确认骨质健康情况，但是仍有许多人有迷思认为，定期接受检查，即可减缓甚至增强骨密度，并减少骨折发生的机率。美国凯萨医疗中心（Kaiser Permanente）于1989年到1990年开始长期追踪平均年纪约在72岁的4,124位妇女。结果发现，经过八年后，患者罹患包括脊椎、腰部骨折的比例与第一次检测是差不多的，所以该中心表示密集地接受骨密度检查其时是多余的。但是该中心强调，如果你是早期停经的妇女、或是骨质曾是快速流失的患者等，定期接受诊疗还是有极大的帮助。

骨质疏松症的影响是很广泛的。它是一个无声无息的杀手，在早期不会引起任何症状，只是让你骨骼中的钙质在日夜间慢慢流失，流失掉健康，也流失掉漂亮的曲线。等到钙质已大量流失，发生「骨质疏松症」后，弯腰驼背、腰酸背痛、骨折的局部剧痛，甚至无法行动的症状一出现，此时将为时已晚。

因为至今仍没有一个安全又有效的方式可使已经疏松的骨骼回复原有的高品质的骨头，因此骨质疏松症的预防是最重要的。预防之方式又可分为原发性预防：即着手在骨质高峰期前（一般来说是20至35岁达到最高峰）先让它有最高量的骨质，先贮藏足够骨本；次发性预防：即尽量减少停经后及老化所带来之骨质流失速度，如果临床上已发生骨质疏松症，则必须加以治疗，包括减少病人因骨折所带来之痛苦、防止骨质快速流失及尽可能增加病人之骨质密度以免更多之骨折发生。

日前美国比较普遍的骨质疏松药品是由默克（Merck and Co.）制药厂所生产的Fosamax。这种药物能够把人体骨质流失的情况缓慢下来。布莱克的研究人员追踪调查1099名更年期后患有骨质疏松症的妇女，每人至少都服用了五年的Fosamax。研究人员分别给一批人继续服用5毫克的Fosamax，另一批人10毫克的Fosamax，以及给其余的人只服用安慰剂继续观察五年。研究员发现，那些继续服用的人，臀部和脊椎的骨质密度比服用安慰剂的人略为高些。后者虽然骨质有轻微流失的现象，但还不至于增加骨折的危险。此外Fosamax也是少数针对男性骨质疏松病患设计的药物。

由于多数人意识中总存在一个误区，认为只有女人才会患骨质疏松，所以许多男性骨质疏松患者并没有得到及时的诊断。专家建议，不论男女都应注意饮食之均衡，特别是钙质与维他命D的摄取应充足。简单来说成人每日钙摄取量约800毫克、富含钙质食物如牛奶、奶制品、豆制品、杏仁、小鱼干，绿色的蔬菜等都是钙质的来源。适度的运动与阳光照射可增加肌力的运动也对骨质有帮助。如徒步、慢跑、骑脚踏车、打高尔夫球、网球、打扫房子等，但必须避免过度剧烈的运动，如此不论男女都可长保骨质健康，勇有「动力」的人生。