六十五歲的唐老太太，駝著背，一拐一拐地慢慢走進門診，坐下來後就說她手關節痛、腳關節痛、腰酸背痛，幾乎全身都酸痛。診察時，發現她的十指關節有些變形了，而此刻她的媳婦問道：「會不會是痛風啊？」

阿蕙笑笑地說：「台灣人好喜歡把骨頭酸痛說成是痛風哦！所謂的痛風症是指尿酸代謝不正常，而尿酸是在某些高蛋白食物中分解後產生的，如果我們血液裡尿酸含量每一百西西超過七毫克以上，就是高尿酸血症。但高尿酸血的人並不一定有症狀，一旦發生症狀時，是因尿酸結晶在關節時，產生急性關節炎，會有局部突發紅腫、灼熱、劇痛的症狀，令人寸步難行，甚至只要有人在旁邊打噴嚏或走動掀起微風，就會痛得受不了，所以被叫做『痛風』。初次發病，一半以上的人多在腳大拇趾關節，其次才是足背、腳踝、手腕等關節，如及時治療，一週內皆可治癒。但爾後復發機率很高，最後導致全身各關節或耳朵，都會出現痛風石，嚴重影響行動。

而您母親的症狀都不像上面所說的，初步評估，比較像是骨質疏鬆症，也就是骨頭退化。要確定診斷，應該要去大醫院做進一步如骨骼掃瞄檢查。」

什麼是「骨質疏鬆症」？

看她一臉的茫然，阿蕙繼續說下去：「是人就會經歷生老病死的。隨著年紀日漸增長，身體各器官系統都會逐漸退化，骨頭也不例外。大約從三十五歲開始，骨質密度每年會以百分之零點七五至一點五的速度流失，是因為骨頭裡所含的礦物質量（鈣質）逐漸流失，而且部分骨小樑會變細斷裂，使骨小樑間隙變大，骨骼內的孔隙變大變多，使得內部的骨質變為單薄，骨頭變得脆弱，呈現中空疏鬆的現象，就是骨質疏鬆，它無法與壓力和扭力對抗，所以很容易會骨折。」

誰是高危險群

「是這樣啊，那我停經了會不會也如此？」她提出問題。

「會。所以一般建議是 35 歲以前做骨密度檢查，您當然要去檢查嘍。而且，骨質疏鬆不是老人家(特別 65 歲以上的)的專利，許多年輕人在罹患某些疾病時，也會發生這種現象。而菸、酒、咖啡、茶攝取過量；運動量非常少；常吃高蛋白飲食卻又少補充鈣質；維生素缺乏；曾經接受卵巢切除手術；長期坐辦公室或生活緊張壓力大的人；長期使用制酸劑、抗痙攣藥物、利尿劑等這些人都是高危險群哦！」停頓後，阿蕙接著說：「其實像婦女每月來經，難免會流失一些血液中的鈣質；而懷孕生子，嬰孩會吸取母體大量鈣質以發育生長等，所以骨質疏鬆症是現代女人的健康大敵。我們往往會低估了它的危險，因為它除了骨折外，一些高血壓、冠心病、抽筋、情緒改變、性情急燥等，都會跟著來，然後影響我們的身體、生活及工作，也有可能致命，所以不要輕忽它。」

如何預防

唐太太聽完後，就急忙問：「那要如何預防呢？」

阿蕙點點頭說道：「預防勝於治療是老生常談，但是預防骨質流失的效果遠勝於發生嚴重骨質疏鬆後才謀求補救。所以必須提早預防，提早預存骨本，到了老年時才有足夠的本錢讓它流失。

除了多吃含鈣食物及鈣片外，若沒有運動，鈣還是不會被骨頭所吸收利用，那就等於白吃了。而且適度並持之以恆的有效運動，可以增加骨骼受力並增加骨骼血流量，使骨骼營養良好，並且變粗增大。但是若過量反而不好，因為運動過量會加速骨膠原的分解，而月經消失會導致女性雌性素不足，雙重因素加乘下，導致鈣的流失。所以運動以安全為主，溫和不可過度(每週運動 4 次，每次持續 30-45 分鐘，每次運動心跳達 130 下/分鐘)，可採用背部伸展運動，如拜佛、仰臥起坐（進行背部抬起盡量不超過四十五度），或是四肢運動如步行、散步、游泳、慢跑、騎自行車等，以及可增進平衡預防跌倒的運動，如太極拳。

另外，適當的日曬，陽光的照射能幫助身體產生維生素 D，維生素 D 不僅加強腸道對鈣的吸收，也可使骨骼再造速率加快。嗯，這裡有一張衛教單，您可以參考看看：

鈣的攝取：

鈣劑補充一次不宜超過 600 毫克，每日不超過 1.5 克，服用時不宜與含有植物酸的食物、可樂、菠菜、麵包、麥片食用。

不是每個人都適宜服用鈣劑，如有尿道結石者，在使用前應先與醫師討論後再服用。

更年期婦女每天需要 1000mg〈有接受雌性素補充療法者〉，或 1500mg〈沒有接受雌性素補充療法者〉。

補充鈣質，最好是進食有生命形態的天然食物。奶類產品雖然含有豐富的鈣質，但很多成年人不能消化奶類製品的乳糖，出現腹瀉和腸胃不適。其實也有許多食物含豐富的鈣質可供選擇，例如豆腐、菠菜、芝麻、冬菇、核桃、南瓜子、花生、頭髮菜、紫菜、田螺、小魚乾、蝦米、蝦仁、小魚、鹹菜乾、奶粉、金勾蝦(乾)、條仔魚。

保持均衡的營養，均衡的飲食中，含有足夠的維生素 C、礦物質鋅、錳、銅，可防止骨質流失。

少吃過甜的食物，因為過多的糖份會影響身體對鈣的吸收，造成骨質疏鬆症。

採低鹽、低脂飲食，過高的鹽分和脂肪會影響體內鈣的吸收。

做菜、點心時加入奶水、奶粉可增加可口性及鈣含量，如玉米濃湯、奶油青花菜。

夜晚睡覺時，血液中需要的鈣，會從骨骼中分解出來使用，因此在睡前不妨喝杯牛奶或吃點魚類食物，補充鈣的吸收，可減少骨骼中的鈣質被分解。

多選用深綠色蔬菜。素食者鈣質攝取除了紫菜、海苔、海帶芽外，豆類製品如板豆腐(製造過程中添加了鈣化合物，因此含有大量鈣質)、黃豆、豆乾、豆皮、豆包和素雞等，含鈣質量不低。而香菇，含豐富維生素 D，也是不錯的選擇。

醃漬蔬果時，可使用氯化鈣取代氯化鈉，增加鈣含量。

鈣片服用時和食物間隔，最好在早餐前一小時服用，以果汁吞服，刺激胃酸分泌，幫助鈣的吸收。

在生長期、懷孕期、授乳期，應更注意攝取充足的鈣，可防止日後骨質疏鬆。

生活形態：減少咖啡、茶和菸酒的攝取。
壓力大時，會減少鈣的吸收，增加骨鈣分解，因此最好常保持心情愉悅及避免日常生活壓力過大。
每半年或一年定期到醫院做骨密度儀檢查，以作治療參考。

素食者不會比較容易發生 骨質疏鬆症

唐太太看了一下衛教單後問：「單子上有提及素食，請問一下，那素食者會不會比較容易發生『骨質疏鬆』症？」
阿蕙微笑地說：「不會。因為植物中含鈣量不低，而磷含量比肉類少，因此可以減少尿中排出鈣質的量。所以比較不會發生。除非是偏食或故意要減肥的。」
「為什麼減肥的比較會？」
「因為不當減肥，往往攝取食物不均衡，減少許多鈣攝取量；也因為體重下降後，減少了體重對於骨骼的壓力，這種壓力是讓骨質密度保持的原因之一。骨頭覺得不必要再承受以往的壓力，隨著壓力的減少，也就釋放鈣質出來。所以別輕率跟著流行去減肥！」

中醫對骨質疏鬆症的看法

唐太太點點頭後，再問：「那我媽媽有什麼中藥可以吃？」
阿蕙答：「補腎的藥！因為骨質疏鬆症與中醫的「骨痿」相類似，認為是氣血不足，長期過度勞動、或大病後，引起腎精虧損使骨枯髓減所致，它的病理機轉主要與腎虛有關，因為中醫講腎主骨，腎虛則骨不壯，筋不強，所以骨質疏鬆症患者容易骨折。而腰為腎之府，腎虛則腰痛，而骨質疏鬆症的臨床症狀以腰痛為主，所以病因也與腎虛有關。
目前防治骨質疏鬆症，採用中藥是不錯的選擇，理由有三：一、療效高，不但能使骨質修復，而且還能提高骨量及骨的生物力學，緩解或消除症狀。二、副作用小，價格便宜，可以長期服用。三、全面性作用，能夠調節內分泌、免疫等多個系統的功能狀態，達到綜合治療作用，並且遠期療效穩定。」

治療骨質疏鬆症的中藥

唐太太聽後，插話又問：「前些陣子，報紙不是有登什麼健步丸、龜鹿二仙膠、六味地黃丸等有效，真的嗎？」
「嗯……都有效」阿蕙接著說：「中國醫藥學院研究發現，每天服用健步丸（去虎骨）十五公克三個月後，骨質密度可增加百分之二比例。另外腰酸背痛、步履無力者服用健步丸後，也能達到改善症狀的效果。即使停藥後骨質密度仍可維持六個月，一直到初服健步丸後的一年，才會退回到服藥時的水準；而西藥在停藥後抑制骨質流失效果立刻喪失，健步丸持久性效果，可彌補這項缺失。

但骨質疏鬆症的類型還可再分型，如六味地黃丸或左歸丸就適合「腎陰虛」型；獨活寄生湯用於「肝腎二虛、氣血不足」型；龜鹿二仙膠是用於「陰陽二虛，精血不足」型；右歸丸或健步丸較適合「腎陽虛衰」的病患，亦即較怕冷、下肢微軟無力的患者；而容易口乾舌燥的熱性體質者，食健步丸容易化燥，不合適，宜服用「滋陰降火」、「強壯筋骨」的「虎潛丸」。所以，骨質疏鬆症患者還是需要由中醫師辨證分型，才能對症下藥。

療與氣功

唐太太又問了：「除了這些，我在家裡如何幫助我婆婆及自己呢？」

「嗯，您想問的是，像食療、經穴按摩吧！這裡又有衛教單了....

食療

◎粳(白)米大豆粥(《中國食療進補養生大觀》)

組成：粳(白)米 60 克、核桃仁 20 克、大豆 25 克。

用法：將上三味洗淨，加水 1500ml 煮粥，每晚服一次。

適應症：年老體弱，精神不振，四肢關節疼痛等的骨質疏鬆症，或對鈣的吸收功能較差者。

◎髮菜豆腐湯

組成：髮菜 100 克、豆腐 125 克。

用法：將上二味加水 1000ml，加佐料煮湯，每日一次。

適應症：長期服用可預防骨質疏鬆症。

胡桃肉、黑芝麻、阿膠、冰糖等份，蒸熟服。可補腎益精，養血壯骨。

經穴按摩

雙手掌搓熱，來回按摩 49 次。

三陰交穴（在足內踝上 3 吋(四橫指)內側靠脛骨後緣處，左右二穴）。

足三里穴（外側膝蓋凹陷下 3 吋，四橫指）左右二穴。

陽陵泉穴（正坐屈膝垂足，從膝關節外邊向下能摸到一小圓的骨突起，叫腓骨小頭，在腓骨小頭的前面稍下一點的凹窩處，就是本穴）。

絕骨穴（足外踝尖直上 3 吋(四橫指)，靠腓骨後緣處，左右二穴）。

腎俞穴（其穴位在第二腰椎棘突旁 1.5 吋）。

當然，我們也可以併用針灸、運動及氣功來增強骨骼健康，希望這些能讓我們有個健康的晚年。」

「謝謝！」唐太太歡喜道謝後，帶著婆婆領藥回去了。