

骨密度篩檢：

何謂骨質疏鬆症：

青少年時，骨質量會隨著成長而增加，而開始老化時，則骨質量會減少。這種骨質減少發生在所有人的身上、但減少的份量超過正常範圍時，就稱為骨質疏鬆症。

什麼樣的人最容易罹患：

1. 停經後的女性、而且身體較瘦的人
2. 接觸陽光較少、運動不足的人
3. 鈣質攝取不足、肉和鹽分攝取過多的人
4. 喜歡飲酒、抽煙的人，動過胃腸手術的人



檢查值：

骨質密度數值小常識	
T值	骨質狀況
-1 以上	骨質正常
-1 ~ -2.5	骨質減少
-2.5 以下	骨質疏鬆

資料來源：世界衛生組織 (WHO)

檢查結果之界定標準：

檢查值	骨質密度檢測表	分 級	臨床意義
	$T \geq -1.0$	正常或正常流失 質流失 0-13%	恭喜您！正常
	$-1.0 > T \geq -2.0$	1 級骨質疏鬆症 骨質流失 13-32%	建議補充鈣片、適度運動、女性補充女性荷爾蒙。
	$-2.0 > T \geq -3.0$	2 級骨質疏鬆症 骨質流失 32%	
	$-3.0 > T \geq -4.0$	3 級骨質疏鬆症	請至骨科接受進一步檢查治療、定期追蹤(3 個月~半年一次)，並應預防跌倒。
	$-4.0 > T$	4 級骨質疏鬆症	

如何預防骨質疏鬆症：

在二十歲盡量取得貯存骨本，二十歲以後盡量維持骨本，並減緩流失的速度，預防方法如下：

- * 規律而適度的運動習慣。散步、慢跑、爬樓梯、騎腳踏車，打球。
- * 負重運動：如啞鈴、沙包。
- * 維持適當的體重。適度的曬太陽，幫助體內維生素 D 的形成。
- * 避免喝酒、抽煙。
- * 避免大量攝取茶、咖啡、可樂。
- * 依醫師指示，適量補充鈣片或抑鈣素。