



狼瘡患者骨質疏鬆症須知

國家衛生院
骨質疏鬆症及相關骨骼疾病
國家資源中心
National Institutes of Health
Osteoporosis and Related
Bone Diseases
National Resource Center

2 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3676
電話: 202-223-0344
免付費電話: 800-624-BONE
聽力障礙者專線(TTY): 202-466-4315
傳真: 202-293-2356

網址: <https://www.bones.nih.gov>
電郵: NIHBoneInfo@mail.nih.gov

國家衛生院骨質疏鬆症及相關骨骼疾病 ~ 國家資源中心由關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院 (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases) 提供資助, 同時接受以下機構的支援: 國家老年疾病研究院 (National Institute on Aging)、糖尿病、消化及腎臟疾病國家研究院 (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) 及國家衛生院婦女健康研究辦公室 (NIH Office of Research on Women's Health)。

國家衛生院 (National Institutes of Health/簡稱NIH) 隸屬於美國健康與人類服務部 (U.S. Department of Health and Human Services)。

2018 年 11 月

何謂狼瘡？

狼瘡是一種自體免疫疾病, 即身體攻擊自身健康的細胞和組織。因此, 身體的不同部位—例如關節、皮膚、腎臟、心臟和肺臟—會發生炎症和受損。狼瘡有很多不同的種類。系統性紅斑狼瘡 (SLE) 是通常所指的狼瘡。

狼瘡患者可有各種症狀。某些最常見的報告症狀是疲乏、關節疼痛或腫脹、發熱、皮疹和腎臟問題。通常情況下, 這些症狀時來時去。狼瘡患者出現症狀時, 被稱為**症狀突發**。當沒有症狀時, 則認為疾病處於緩解狀態。

我們知道患狼瘡的女性要多於男性。非洲裔美國女性的狼瘡發病率要比白人女性高。狼瘡還更常見於西班牙裔、亞裔和美洲原住民後裔的女性。而且非洲裔美國女性和西班牙裔女性出現活動期疾病以及嚴重累及器官系統的幾率也更高。不幸的是狼瘡無法治愈。

何謂骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是骨密度下降且更容易骨折的一種疾病。骨質疏鬆症造成的骨折可引起疼痛和殘障。在美國, 超過四千萬的人士已經患有骨質疏鬆症或者因為骨量低而有骨質疏鬆症的高風險。

出現骨質疏鬆症的風險因素包括：

- 體瘦或體型較小
- 骨質疏鬆症的家族史
- 已絕經, 特別是提前進入更年期
- 異常停經 (閉經)
- 長期使用某些藥物, 例如用於治療狼瘡、哮喘、甲狀腺功能低下和癲癇發作的藥物
- 攝食的鈣較低
- 缺乏身體活動
- 吸煙
- 酗酒。

骨質疏鬆症通常是能夠預防的。如果患有這種疾病卻未發現, 骨質流失可以在很多年內發展, 沒有任何症狀, 直至發生骨折, 因此骨質疏鬆症又被稱為**沉默的疾病**。骨質疏鬆症一直被稱為老年食惡果的兒童期疾病, 這是因為在青少年時構建好健康骨骼有助於防止以後發生骨質疏鬆症和骨折。但是, 養成健康骨骼的新習慣永遠都不晚。

狼瘡和骨質疏鬆症之間的關聯性

研究已經發現，系統性紅斑狼瘡患者骨質流失和骨折發生率會增加。

狼瘡患者罹患骨質疏鬆症的風險增高，原因有很多。首先，通常處方用於治療系統性紅斑狼瘡的糖皮質激素可觸發明顯的骨質流失。此外，狼瘡引起的疼痛和疲乏也可導致活動不足，進一步增加骨質疏鬆症的風險。研究還顯示，狼瘡可能可以直接造成狼瘡患者骨質流失。令人擔憂的是，罹患狼瘡的人群中有百分之 90 是女性，而女性本身就更容易發生骨質疏鬆症。

骨質疏鬆症管理策略

狼瘡患者預防和治療骨質疏鬆症的策略與沒有狼瘡者的策略並沒有明顯區別。

營養。富含鈣和維他命 D 的均衡飲食對於骨骼健康很重要。鈣的良好來源包括低脂乳製品、深綠色葉菜和高鈣食物和飲料。服用補充劑有助於確保您每天獲得足量的鈣，這對於已確證對牛奶過敏的人尤為重要。國家醫學研究院建議 50 歲以下的男性和女性每天攝食 1,000 mg (毫克) 的鈣。50 歲以上的女性和 70 歲以上的男性應增加至每天攝食 1,200 mg 鈣。

維他命 D 對於鈣吸收和骨健康有著重要作用。維他命 D 的食物來源包括蛋黃、海水魚類和肝臟。許多人透過自然途徑就可以獲得足量的維他命 D，但是某些人可能需要服用維他命 D 補充劑才能達到建議的每天 600 至 800 IU (國際單位) 攝食量。

鍛煉。與肌肉一樣，骨骼是有生命的組織，鍛煉身體可以使骨骼變得強壯。對您的骨骼最有益的活動是負重運動和阻力運動。負重運動需要您對抗重力，包括步行、爬樓梯和跳舞。阻力運動(例如舉重)也可以強化骨骼。

健康生活方式。吸煙對骨骼、心臟和肺有害。吸煙女性易於提前進入更年期，造成具有保留骨質作用的雌激素水平提前下降，由此觸發骨質流失提前。此外，吸煙者從飲食中吸收的鈣可能減少。酒精也對骨健康有負面作用。

骨密度檢測。骨礦物質密度 (BMD) 測定可以測量不同身體部位的骨密度。這種測試方法安全、無痛，可以在發生骨折之前就檢出骨質疏鬆症，並預測未來發生骨折的幾率。狼瘡患者，尤其是接受糖皮質激素療法的患者，應該與醫師商談自己是否應該接受骨密度測定。骨礦物質密度測試有助於判斷是否應該考慮使用藥物。

藥物。和狼瘡一樣，骨質疏鬆症也無法治愈。但是，有數種藥物可以預防和/或治療骨質疏鬆症，包括雙磷酸鹽類藥物；降鈣素；雌激素（荷爾蒙療法）；雌激素促進劑/拮抗劑（也稱為選擇性雌激素受體調節劑或 SERM）；副甲狀腺素 (PTH) 类似物；副甲狀腺素相關蛋白質 (PTHrp) 类似物；RANK配體 (RANKL) 抑制劑和組織特異性雌激素複合物 (TSEC)

資源

如需骨質疏鬆症的詳情，請垂詢：

國家衛生院骨骼疏鬆症及相關骨骼疾病
國家資源中心

NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases
National Resource Center

網址：<https://www.bones.nih.gov>

如需狼瘡的詳情，請聯繫：

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal
and Skin Diseases

網址：<https://www.niams.nih.gov>

如需您的語言版本或其他語言版本資源的詳情，請前往我們的網站或洽國家衛生院骨骼疏鬆症及相關骨骼疾病 ~ 國家資源中心。

供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本出版物時，我們包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想了解有關自己所服藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽詢美國食品藥物管理局 (FDA)，免付費電話是 888-INFO-FDA (463-6332)，或者前往其網站 <https://www.fda.gov>。如果您想了解具體藥物的詳細資料，請訪問 Drugs@FDA，網址是 <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf>。Drugs@FDA 是 FDA 核准藥品的可搜索目錄。

NIH 出版編號 18-7902-C