

補充維生素 K2 預防骨質疏鬆症&血管鈣化

資料來源：2012/12/8 醫藥養生 作者：陳玲芳

不論男女，隨著年齡增長，皆可能發生因骨質流失而導致的骨質疏鬆症以及心血管疾病。骨質疏鬆症通常沒有明顯症狀，直到因為輕微撞擊造成骨折才被發現，因此很容易被忽視。唯有建立正確的飲食習慣，多曬太陽與補充維生素 K2，才能有效預防骨質疏鬆症及血管鈣化。

骨質疏鬆症，已成為中老年人最恐怖的無聲殺手。根據骨質疏鬆症學會調查指出，五十歲以上婦女，每四人就有一人罹患骨質疏鬆症，世界衛生組織 WHO 亦認定骨質疏鬆症為全球第二大的流行病，僅次於心血管疾病。

骨質疏鬆症所引起的骨折，大部分發生於股骨（髖部）、脊椎及手腕部，而髖關節骨折發生後第一年的死亡率高達百分之十五，遠高於女性乳癌及子宮頸癌的致死率。

強化骨骼之關鍵維生素

目前，台灣六十五歲以上女性罹患骨質疏鬆症高達百分之三十，比例在全球僅次於北歐，因骨鬆造成的髖部骨折，第一年死亡率甚至高於癌症末期，女性為百分之十五，男性為百分之二十二。

由於骨鬆症患者，早期無任何徵狀，發現時常是在發生骨折後，提出幾項可供民眾自我檢視的指標，如身高變矮、腰痠背痛、肋骨到骨盆的距離變小、靠牆站時頭跟牆壁有距離、駝背等。

一般民眾，會希望透過高鈣飲食來強化骨骼，但由於體內缺乏足量的關鍵維生素——維生素 K2，致使鈣質未能如預期儲存在骨骼中，反而沉積在血管壁上，造成血管鈣化的後果，亦即醫學上所稱之「鈣質錯位沉積」，結果不但未能改善骨質密度，反而引起心血管疾病。

研究證實，身體鈣質的活化及代謝，需要有足量的維生素 K2，才能有效利用身體內的鈣質，以提升骨質密度，並預防血管鈣化等疾病的發生。

洗腎患者骨質 嚴重流失

十年矮了十公分

洗腎患者通常因為腎功能不全，造成血鈣濃度降低，刺激副甲狀腺素分泌，自骨骼中釋出鈣質以平衡血液中鈣濃度，致使骨質不斷流失，引發骨質疏鬆及骨折，同時也造成心血管、周邊血管以及軟組織的鈣化。若於飲食中加強維生素 K2 的補充，將可預防「鈣質錯位沉積」，有效利用鈣質，增強骨質密度並預防血管鈣化。

天然維生素 K2 哪裡來？

人體腸道乳酸菌可以代謝製造維生素 K2，但如果腸道健康並不理想，則可藉由食物加強攝取，其中以納豆的含量最為豐富，若不排斥納豆的特殊風味，可以食用納豆來補充維生素 K2。若能安排戶外運動，多曬曬太陽，對於骨質密度的提升，亦有加分的效果。

儲存「骨本」 防血管鈣化

一般人多在三十幾歲時，骨質開始流失，有專家預估，到了二〇五〇年，全球有一半的骨質疏鬆症會發生在亞洲。因為亞洲國家約有七成五到九成五的成年人，有程度不一的血管鈣化問題，而這也是心血管疾病的主要兇手。

果真如此，則其接下來的三、四十年，該怎麼辦？建議，如同存「退休金」一樣，應當開始儲存骨本，同時兼顧心血管的健康。他強調「鈣留在骨骼中還是血管內壁？由維生素 K2 決定！」因此，要同時解決骨質疏鬆及血管鈣化兩大保健課題，就要有效提升骨質密度增加骨本，強健骨骼、預防骨折發生。

再次強調，維生素 K2+維生素 D3 也可輔以葡萄糖胺、非變性 2 型膠原蛋白，可提供骨骼、關節全方位照顧。葡萄糖胺是一合成醣蛋白、醣脂質與黏液多醣體所需的原料，是形成軟骨細胞的重要營養素。藉由維生素 K2 與維生素 D3 增加骨質密度，可預防骨質疏鬆症發生，有效提升骨本；葡萄糖胺可使軟骨吸收足夠的潤滑液，維持關節的健康與靈活。

洗腎病患骨頭壞、血管硬

長期洗腎的病患，到最後常出現骨頭痠痛、骨質疏鬆，甚至骨折的問題發生。早期有人稱「骨失養症」，目前常用「腎骨病變」這個名詞，其實就是鈣磷失去平衡，維生素 D 缺乏、副甲狀腺太高或太低，引起骨頭無法正常生成或流失所致。

在臨床上，有些腎友血磷、血鈣值兩者都居高不下，產生如血壓增高、肌肉無力，容易在軀幹四肢產生淤血及潰瘍等症狀，如繼續使用傳統鈣片可能會使已居高不下的血鈣問題雪上加霜。

如今，洗腎超過十年以上的病患，比比皆是。研究指出，骨頭的併發症問題，一定要從早期就開始注意，而鈣磷的控制，是最基本且最重要的問題。同時，也要注意服用類固醇增加骨質疏鬆的風險，研究指出，口服類固醇六個月以上的病患，骨折盛行率約為三到五成。

血液透析（洗腎）及食用類固醇患者，更需要維生素 K2。日本醫學研究發現：三十二名食用維生素 K2 之血液透析患者（即慢性腎臟病患），其體內活化型骨鈣素（Gla）的濃度顯著增加，這也間接證實了「食用維生素 K2，確可幫助血液透析患者重建骨質。」