

補充鈣質的五大迷思

資料來源：高醫骨科部 李天慶 主治醫師 (107 年 7 月)

隨著資訊發達，大家對骨質疏鬆已非陌生。然而對於如何補充鈣質，卻流通著許多似是而非的傳言。在此澄清對於補鈣的常見迷思，希望各位都能擁有健康的骨骼。

迷思一：鈣片吃多了會得結石

泌尿道結石的主要成分多，而目前臨床常用口服鈣劑多為碳酸鈣、磷酸鈣及檸檬酸鈣，有拮抗草酸鈣形成的作用。因此合理補充鈣片，並不增加泌尿道結石風險。國外一項研究發現，較高的飲食鈣攝入可減少 5%至 28%的腎結石發生風險，多補充水份可減少腎結石 13%至 31%的發生風險。

迷思二：我的血鈣不低，應該不缺鈣吧？

骨骼包含人體 99%的鈣和 80%的磷。許多骨鬆患者由於破骨細胞活躍，發生急性或慢性骨質流失，雖然血鈣上升了，血中鈣卻是來自於自己骨頭，而導致繼發性骨質疏鬆。所以，血鈣高並不代表骨骼健康。

迷思三：高鈣飲食肯定能補鈣

骨鬆學會建議停經後婦女及老年人每日鈣攝取量為 1200mg。然而目前的調查老年人平均每日飲食的含鈣量僅約 400mg，故平均每日應補充的元素鈣量為 600 至 800mg。且若用於骨鬆治療時，應與其他骨鬆藥物一併使用。

一般飲食中，奶製品、豆製品及海鮮等確實含鈣量較多，但成份卻大不相同。奶製品多含碳酸鈣；而豆製品、海產則以草酸鈣居多。故若以豆類及海鮮為鈣質的主要來源，會增加草酸鈣的吸收，可能會增加泌尿道結石的風險。所以，還是建議均衡攝取。

另外，病友們習慣使用大骨熬湯，認為可以「喝骨補骨」，可惜湯中的含鈣量極少，反而增加了脂肪及嘌呤的攝入，增加心血管疾病、痛風等疾病的發生風險。

迷思四：我有骨質疏鬆，補鈣就可以了，不用吃藥吧？

維持正常骨骼需要一種兩大細胞的相互合作，仰賴「成骨細胞」製造新骨和「破骨細胞」破壞舊骨。當成骨細胞能力下降或破骨細胞過度活躍時，會造成骨代謝的異常，而影響骨骼結構，最終發生為骨質疏鬆症。

治療骨鬆，鈣質和維生素 D 只是原料，仍有賴骨鬆藥物才能增加骨質密度。其藥物機制以抑制骨吸收(如雙磷酸鹽類等)和促骨生成(如副甲狀腺素)為主，也有一些多重作用機制的藥物。醫師會根據你的骨密度測定及骨代謝指標檢查結果來確定合理的治療方案。

迷思五：年紀大了肯定缺鈣，不用看醫生

骨質疏鬆就好比隱形殺手，平時沒有症狀，等摔了跌了便爬不起來了。常因骨鬆而導致的腕部骨折，其一年內死亡率高達 15-20%，直逼第三期癌症。因此老年人的骨骼健康應該得到更多的關注。

老年人常因鈣質攝取不足和維生素 D 缺少，而導致負鈣平衡，進而刺激副甲狀腺素分泌，引起續發性的副甲狀腺亢進，加快了骨質流失。女性停經後少了雌激素的保護，骨質流失亦明顯增加。故女性 65 歲及男性 70 歲以後，無論是否有骨鬆的危險因子，建議每年一次骨密度測定。若有使用煙酒、類固醇或家族病史和續發性骨鬆(如類風溼性關節炎等)之危險因子的病友，則建議女性停經後或男性 50 歲後便應檢測骨密。同時建議骨鬆病友應配合運動及居家環境改善，以預防跌倒及骨折的發生。