

中醫幫你治療與保健（四）

中醫藥對骨質疏鬆的認識與治療概要

■ 中醫部 胡展榕醫師

骨頭與許多的組織相同，都會進行新陳代謝，使骨頭的代謝處於平衡的狀態。但這樣的平衡卻可因體質、性別、年齡老化、營養狀態、後天疾病、抽煙、喝酒、少運動，甚至是藥物等因素而出現偏差，提高骨質疏鬆的發生率，甚至出現骨折，讓患者的生活品質面臨嚴重的考驗。

「骨頭」在中醫的生理概念中，有包護與支持身體的功能，也是人體儲藏精氣（古人稱為「精髓」）的位置之一。骨頭中儲藏精氣的充盈與否，與人體內在的臟腑功能、經絡調控密切相關。先天體質及後天疾病及面對老化的保養等，都影響著人體的臟腑與經絡功能。是故，若因上述因素導致填充於骨內的精氣減少，則骨的支持功能變會減弱，從而提高骨折的風險。

因此，在骨質疏鬆預防方面，中醫認為不僅是只有高齡族群需要保養與預防，少壯年的民眾也應一同養成良好的生活習慣，如規律作息、適當的營養、適度戶外活動及避免煙酒等，不僅可減少發生疾病的機會，更能使人體儲藏於骨內的精氣充盈飽滿，以應付日後因疾病與老化等人體精氣的消耗，減少骨質疏鬆的發生率。

而已出現骨鬆或罹患未來較易導致骨鬆疾病的患者，除上述的保養與接受現代醫的治療追蹤外，也能透過中醫的處置達到增進骨質密度與改善生活品質的目標。中醫處理骨質疏鬆一般會有兩個面向同時進行：一是調整患者體質並加強骨質填充，使臟腑與經絡的運作功能良好，並透過中藥的作用使精氣填充於骨內，改善骨質密度與緩解骨鬆的進展，其中杜仲、續斷、補骨脂、何首烏、鹿角膠、龜板膠等，是中醫常選擇用以填充骨內精氣的用藥。第二，協助處理患者出現骨疏的原生疾病，或是骨鬆導致的骨折、姿態變化導致的疼痛，中醫師會按照患者的病情進行分析，選擇適合的方藥進行治療。

中醫對「骨質疏鬆」的輔助治療原則

- 要能分清楚**原因**。
 - 原發性的骨質疏鬆。
 - 繼發性的骨質疏鬆。
- 分析**體質**特色。
 - 陽氣虛型：能量不足。
 - 陰血虛型：質量不足。
 - 痰阻瘀血型：循環不佳，分佈不均。
- 有沒有**併發症**。
 - 骨折。
 - 姿態的變化，如駝背。

原發性骨質疏鬆常用的中醫療法

- 精氣消耗與生成不足
- 常用療法：
 - 補養臟腑（特別是肝、腎）。
 - 暢通經脈。
 - 填補骨中精氣。
- 基本藥材：
 - 杜仲、續斷、何首烏。
- 其他藥材：
 - 川芎、當歸、桂皮。
 - 山藥、黃精、地黃、肉從蓉、巴戟天、菟絲子、女真子、補骨脂、骨碎補、動物性膠（龜板膠、鹿角膠等）。
 - 黃柏、知母、黃芩。