



骨質密度檢查：檢驗結果之解讀

國家衛生院
骨骼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>
電子郵件：NIHBoneInfo@mail.nih.gov

國家衛生院骨骼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10月

什麼是骨質密度檢查？

骨質密度 (BMD) 檢查是簡要評估骨質健康狀況的快速方法。該檢查可以用來發現骨質疏鬆症，判斷您未來發生骨折的風險，以及評估骨質疏鬆症治療的效果。中央型雙能 X 光吸光測定法或中央型 DXA 檢查是最常用的骨質密度檢查。與接受 X 光檢查有點相似，骨質密度檢查不會使您感到疼痛。該項檢查可以測定髖關節及腰椎的骨質密度。

周邊骨密度檢查測定前臂、手腕、手指或腳後跟的骨密度。這些檢查通常用於篩查，有助於確定哪些人可能需要接受髖關節及腰椎的後續骨密度檢查。

骨質密度檢查的用途

BMD檢查可以測定您的骨質密度。將您的骨質密度與已經確立的骨質密度平均值或標準值進行比較，可以計算出一個比較值。誠然，任何骨質密度檢查都不會百分之百準確；但如果醫生要預測您未來發生骨折的風險高低，該檢查是重要的判斷依據。

T評分 (T-Score)

通常，醫生會將您的BMD檢查結果與健康年輕人的骨質密度進行比較，從而計算出一個比較值。這個比較值稱為T評分。T評分為0，表示您的骨質密度等於健康年輕人的平均值。您的骨質密度與三十歲健康成年人的平均骨質密度之間的差異可以用標準差 (英文縮寫為SD) 為單位表示。如果T評分低於0，則用負數表示。這個負數的值 (以標準差為單位) 越大，表示您的骨質密度越低，那麼您未來發生骨折的風險也越高。

世界衛生組織根據骨質密度水平
對於骨質疏鬆症的分級方式

水平	定義
正常	骨質密度與健康年輕人的平均骨質密度相比較，差異小於1個標準差 (+1或-1)。
骨量減少	骨質密度低於健康年輕人的平均骨質密度，差值在1至2.5個標準差之間 (-1至-2.5之間)。
骨質疏鬆症	骨質密度低於健康年輕人的平均骨質密度，差值達到或者超過2.5個標準差 (-2.5或更低)。
嚴重的 (確定的) 骨質疏鬆症	骨質密度低於健康年輕人的平均骨質密度，差值超過2.5個標準差，並且曾經發生過一次或多次與骨質疏鬆相關的骨折。

如下列表格所示，T評分如果在+1與-1之間，表示您的骨質密度正常或骨質健康。T評分如果在-1與-2.5之間，表示您的骨質密度低，但是尚未低到被診斷為骨質疏鬆症的程度。T評分如果是-2.5或更低，表示您患有骨質疏鬆症；而且，T評分的負數值越大，表示骨質疏鬆症越嚴重。

骨量減少與骨質疏鬆症

BMD檢查可以提供有用的資訊，幫助您的醫生確定哪一種預防或治療方案對您比較適合。

如果您的骨量減少，但嚴重程度尚未達到可被診斷為骨質疏鬆症的程度，則又可以稱為「骨質缺乏」。可能導致骨量減少的因素很多，舉例如下：

- 遺傳因素
- 低體重
- 患有對骨骼產生不良影響的疾病；或因患某種疾病而接受治療，所用的藥物對骨骼有不良影響

雖然不是每一個有骨量減少的人都會患骨質疏鬆症；但是骨量減少是骨質疏鬆症和骨折的重要風險因素。

如果您有骨量減少，則應採取措施，幫助減慢骨質流失的速度，並預防骨質疏鬆症。您的醫生會建議您培養（或保持）健康的習慣，例如進食富含鈣及維他命D的食品，以及從事負重運動（如步行、慢跑或跳舞）。在某些情況下，您的醫生可能會建議您透過服藥來預防骨質疏鬆症。

骨質疏鬆症。如果醫生診斷您患有骨質疏鬆症，以上的健康習慣仍然會對您有幫助；但是，醫生可能還會建議您在培養（或保持）以上健康習慣的同時服用藥物。目前，有幾種藥物可有效地減慢（甚至逆轉）骨質流失。如果您不願服用治療骨質疏鬆症的藥物，醫生會建議您在今後接受BMD檢查：BMD檢查可以幫助醫生瞭解您的骨質疏鬆症的發展狀況。

哪些人應當接受骨質密度檢查？

美國預防服務工作小組（U.S. Preventive Services Task Force）建議年滿65歲的所有婦女應接受骨密度測試。不滿65歲的絕經婦女，如果有較高的骨質疏鬆風險（經由正式的臨床風險評估工具測定），也應接受BMD測試。

由於目前缺乏證據，工作小組沒有對男性骨質疏鬆篩查提出任何建議。

資料來源

欲瞭解更多有關骨質疏鬆症的資訊，請查閱國家衛生院骨質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

網站：<https://www.bones.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 18-7877-C