

10 年骨折風險評估



骨折風險上網查得到 WHO 的 10 年骨折風險評估計算公式（台灣版）-FRAX TAIWAN

隨著年齡的增長，人體骨頭的密度與品質逐漸變壞，導致骨質疏鬆症，而骨質疏鬆症是造成老年人骨折的主要原因之一。您知道您發生骨折的風險有多高嗎？您了解如何避免發生骨折嗎？在這裡我們要向您介紹由世界衛生組織發展出來的一套骨折風險評估計算公式，幫助您了解自己發生骨折的風險以及預防方法。

什麼是 FRAX？

世界衛生組織(WHO)在 2007 年依歐洲大型流行病調查資料做基礎，依據骨質密度測量結果與骨折風險因素，發展出 FRAX，可以評估個人的 10 年骨折風險。在今年 7 月，WHO 依據台灣提供的流行病學統計數據，為台灣民眾量身打造一套骨折風險評估計算公式-FRAX TAIWAN（網址：<http://www.sheffield.ac.uk/FRAX>）。民眾只要輸入性別、年齡、身高、體重、股骨頸骨密度、父母髖部骨折的家族史、病人個人的骨折史、有無使用類固醇、風濕性關節炎病史、有無有次發性骨鬆症、吸煙、喝酒等 12 種危險因子，即可算出未來 10 年髖部骨折與其它重大骨折發生的機率（不需輸入姓名或身份證號）。民眾即使沒有骨密度值，FRAX 也可以計算出來您的 10 年骨折風險。各項危險因子的說明請見網頁問卷下方。

怎麼解讀算出來的 10 年骨折機率呢？

目前台灣針對骨鬆性骨折尚未有一套標準的治療指引，因此我們可以用美國的治療指引作為參考，根據美國的國家骨質疏鬆症基金會（National Osteoporosis Foundation, www.nof.org）調整後的 WHO FRAX®計算，認為中老人 10 年髖部骨折(Hip fracture)風險大於 3%，其它骨質疏鬆引起的主要骨折（臨床性脊椎、前臂、髖骨或肩部骨折）(Major Osteoporosis) 風險大於 20%，就值得治療。民眾計算出自己的 10 年骨折風險機率如果大於國外的參考值時，建議您到醫院和醫師討論進一步的治療之道。

骨質疏鬆的保健之道

根據世界衛生組織(WHO)的定義，骨質疏鬆症是一種全身骨骼疾病，其特徵包括：骨量減少、骨

組織顯微結構變差、骨骼脆弱、骨折危險性增高。

民眾算出 10 年的骨折機率後，也不用太杞人憂天。這套機率的意義就跟氣象局的降雨預報機率一樣，民眾平時即要做好預防骨質疏鬆及骨折的措施，如同外出時攜帶雨傘避免淋濕的道理相同。因此，保持良好生活習慣（不抽煙、少喝酒），攝取足量維生素 D 和鈣、適量運動維護體能，最重要的是要能夠持之以恆，是保健骨骼的不二法門；除了骨骼保健外，打造一個安全的居家環境，預防跌倒也是非常重要的保健課題，諸如浴廁防滑地板及扶手、平緩的樓梯及安全扶手、安全的床邊環境等，都能有效預防因跌倒而發生的骨折。

如何查詢

- 1.連結 FRAX 首頁網址
<http://www.shef.ac.uk/FRAX/>
- 2.下拉 Calculation tool 選單
點選 Asia 地區
- 3.再選 Taiwan 右方語言列
請換成 Chinese