

● 足跟骨骨質密度檢查 Calcaneal Bone Density Examination

利用超音波骨質密度檢測儀，檢查骨質流失程度，是評估骨質健康狀況的快速方法。檢查結果可以用來發現骨質疏鬆症，推估未來發生骨折的風險，以及評估骨質疏鬆症的治療效果。

● 全身型骨質密度檢查 Whole Body Bone Density Examination

利用雙能量 X 光骨質密度吸收儀偵測全身任何部位的骨質結構，現階段通常是以腰椎及髖關節作為診斷依據，因為腰椎骨小樑比率高，而髖關節雖然皮質骨及小樑骨各佔一半，但因需支撐全身重力，骨折機會相對較大，所以被用為篩檢骨質疏鬆的部位。

● 檢測方式比一比

超音波骨質密度檢測儀	儀器	雙能量 X 光吸收儀
超音波	方法	X 光
腳跟骨	檢測部位	脊椎及兩側髖骨
坐著	檢測姿勢	平躺
<ul style="list-style-type: none"> <li>方便性高</li> <li>準確度較低，只能做初步篩檢</li> </ul>	特性	<ul style="list-style-type: none"> <li>檢測 3 個部位，取最低者做為骨密度</li> <li>準確度高，診斷時使用</li> </ul>

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

檢查結果	意義	衛教
$\geq -1$	骨質正常	維持良好生活習慣，定期篩檢。
$-1.1 \sim -2.4$	骨質減少	需注意鈣質與營養的攝取及適度運動。
$\leq -2.5$	骨質疏鬆	需每年追蹤檢查，積極配合醫師做藥物治療並避免跌倒。
$\leq -2.5$ 且曾患有骨折	嚴重骨質疏鬆	