

## 認識骨質疏鬆症

[ 發表醫師 ] : 護理指導 醫師(社區護理)

[ 發布日期 ] : 2006/8/22

### 1. 什麼是骨質疏鬆？

骨質疏鬆是指單位體積內組織減少，但是骨組織的成份並沒有改變。

### 2. 為什麼會產生骨質疏鬆？

骨組織是一種動態平衡的組織，一個人從出生、成人到老年，骨組織“建設”與“破壞”的速度是不一樣的。嬰兒、孩童期“建設”速度大於“破壞”的速度；成年人則兩者大致相同；老年人則“破壞”遠大於“建設”。當骨組織“破壞”速度大於“建設”則產生骨組織減少。

### 3. 骨質疏鬆的分類：

原發性：I 型，更年期婦女。

II 型，老年人。

次發性：甲狀腺疾病，卵巢切除後。

### 4. 症狀：

一般症狀不明顯直到骨折發生時產生疼痛，因此高危險群必須要注意，不要發生骨折骨質疏鬆，本身並不可怕的病，其危險性是因為骨折可能引發的問題。

5.好發骨折部位：

(1.)手腕：橈骨遠端。

(2.)大腿關節（髖關節）：大腿骨近端（股骨頭轉子間）。

(3.)脊椎：胸椎末端，腰椎上端。

6.骨質疏鬆：預防重於治療

年輕時應注意均衡的飲食，適度的運動、充足的陽光以儲存『骨本』，30-35 歲是骨頭組織總量最高的時期，此時『骨本』的多少與日後骨質疏鬆發生率有關。

7.診斷：

X 光、骨密度檢查。

8.治療：

原發 I 型-與女性荷爾蒙分泌有關，治療效果較好。

原發 II 型-與年老新陳代謝有關，治療效果較差。

次發性-則針對所患及疾病治療，鈣、活化維生素 D、降血鈣激素、氟、磷。

9.骨質疏鬆骨折治療原則：

因為骨質疏鬆所以內固定較不容易得到穩定的固定，再加上骨組織『建設』能力較差，因此骨折癒合較困難，除一般所使用內固定外，常需另加骨水泥或其它方法以增加骨折處的固定力。

10.日常保健：

(1.)每天應攝取 1000mg-1500mg 鈣，每日適度曬太陽，可幫助體內合成維生素 D。

(2.)適度的運動—每週三次，每次 30 分。

儲存足夠的『骨本』者，以防止日後骨質疏鬆。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**