

骨頭脆，心都碎？談婦女骨質疏鬆預防、治療之道

[發表醫師] : 護理指導 醫師(婦產科)

[發布日期] : 2005/5/2

骨質疏鬆-近年來流行的話題，卻少有人了解其真正的涵意。根據世界衛生組織(WHO)於一九九四年所下的定義是：當骨質密度小於年輕婦女平均骨質密度的 2.5 個標準偏差時，謂之骨質疏鬆。

·什麼樣的人容易骨質疏鬆？

腎功能不佳、副甲狀腺功能異常、長期服用類固醇藥物以及佔了百分之九十以上誘發的原因：停經。

·為何停經後容易引發骨質疏鬆？

停經後，體內缺乏足量的荷爾蒙，造成骨質大量流失，每年損失約 2%-3%，隨著時光流逝十至十五年之後，不知不覺就成為骨質疏鬆的患者。

·如何知道有無骨質疏鬆？

只要以骨質測定儀掃描過後，便可知曉，簡單、方便又快速。

·骨質疏鬆有何症狀？

骨質疏鬆外號[隱形殺手]，沒有任何警訊，當產生症狀的時候，已經是骨頭斷掉了，這就是它可怕的地方。

·骨質疏鬆容易在那些部位發生？

全身都會發生骨質疏鬆，但我們特別重視三個部位的發生：手腕、腰 椎以及髖關節(股骨頸頸)，以後二者骨折最麻煩。腰椎骨折會引起長期腰酸背痛，最後導致彎腰駝背，要長期穿背架，嚴重影響生活品質。髖關節骨折常見於七十歲以上老人，最常引起的原因是滑倒，骨折後就只能置換人工髖關節，如果手術後還是行動不便的話，四分之一的患者會在一年內死亡，二分之一也會在三年內死亡。

·如何預防及治療骨質疏鬆？

目前認為使用雌激素、藥物及配合鈣質的攝取，才能有效預防因停經所造成的骨質疏鬆。其中治療骨質疏鬆很具療效，有骨質疏鬆救星之稱號，在此特別說明：

成份為銨基雙磷酸鹽

能抑制破骨細胞之作用，以達到增加骨質密度，預防因骨質疏鬆引起的骨折。

用法：每日使用十毫克，三年可增加骨質密度之情形如下

部位：骨質密度增加情形：骨折率降低情形

腰椎：8.8%：48%

股骨頸：5.9%：

股骨轉子間：7.8%：(股骨頸+股骨轉子間) 合起來降低 51%

全身：2.5%

副作用：胃部不適、惡心？

適應症：

(一)嚴重骨質疏鬆須治療者

(二)乳癌或子宮內膜癌之患者，停經後不能使用雌激素來預防因缺乏荷爾蒙引起的骨質疏鬆。

(三)極不願意使用雌激素，卻又懼怕罹患骨質疏鬆者。

台灣每年因骨質疏鬆引起的骨折，所消耗的成本達百億之多(有形的加上無形的)。此藥於一九九八年三月在台灣使用，最大的用途在於治療骨質疏鬆，可以有效的降低骨折發生率，因而節省了巨額的醫療支出。

!!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。